

# ほけんだより

令和6年4月11日

4月号 保健室

上尾市立上平小学校

新しいクラス・友達・先生と出会いの多い4月が始まりました。保健室では、毎日元気に学校生活を送れるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## 4月の保健目標 自分の体を知ろう

これからいろいろな健康診断があります。健康診断は、これから1年間元気に過ごすための大切な行事です。自分のからだや健康に興味をもって、元気の毎日を過ごせるようにしましょう。

新年度がスタートし、新しい環境での生活が始まりました。大人も子供も環境の変化によって大きなストレスを感じる場合もあり、時には体調を崩すこともあります。特に低学年のお子様は、なかなか自分では不調を訴えることができない場合もありますので、環境の変化のあるこの時期は、ゆとりをもってお子様の健康状態をよく観察していただければと思います。

いつもとちょっと違うかな？と感じたり、体調が悪かったりしたときには、熱が低い場合でも無理をさせずに、ご家庭で休ませてください。朝の忙しい時間ではありますが、よろしくお願ひします。

### 学校医の先生方を紹介します

- 内科 江原 一也先生
- 内科 前田 賢司先生
- 耳鼻科 中島 正己先生
- 眼科 中田 吉則先生
- 歯科 岡田 栄一先生
- 歯科 伊藤 有葉先生
- 薬剤師 貝澤 正浩先生

\*健康診断や検査等でお世話になります。

### 4月の保健行事

- 4月10日(水) 4・5・6年 身体測定
- 11日(木) 1・2・3年 身体測定
- たんぼぼ 身体測定
- 12日(金) 1年・たんぼぼ 視力検査
- 15日(月) 3・5年 聴力検査
- 16日(火) 2年 聴力検査
- 17日(水) 1年・たんぼぼ 聴力検査
- 18日(木) 5年 視力2次
- 19日(金) 4年 色覚検査
- 22日(月) 1年 心臓検診
- 1・2・3年 眼科検診
- たんぼぼ 眼科検診
- 23日(火) 4・6年 視力2次
- 25日(木) 2・3年 視力2次
- 26日(金) 1年 心臓検診予備(校外)
- 4・5・6年 眼科検診
- 30日(火) 尿検査1次

### よろしくおねがいます

保健室を担当します石井です。保健についてお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願ひいたします。



<b>内科検診</b>  栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	<b>眼科検診</b>  目や目の周りに病気や異常がないかな？	<b>耳鼻科検診</b>  耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	<b>歯科健診</b>  歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
<b>身体測定</b>  身長・体重、どれくらい成長したかな？	<b>健康診断が始まります</b> からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 <b>CHECK!</b> 		<b>視力検査</b>  メガネをもっている人は忘れずに！
<b>聴力検査</b>  前日には耳掃除をしておこう！	<b>尿検査</b>  腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	<b>心電図検査</b>  心臓の動きや状態は？病気や異常はないかな？	内科検診では、脊柱検査もあわせて行います。耳鼻科、結核、運動器については問診表のご協力をお願いいたします。

## 保健室を利用するときのルール

保健室に来るとき、来たときには、以下のことを守ってください。

- 担任の先生に ことわってからくる
- 入室退室時には あいさつをする
- 保健室ではさわがず じずかにすごす
- 室内の備品などに 勝手にさわらない