

# ほけんだより 4月

<保健目標>  
自分のからだをよく知り、  
健康な生活について  
考えよう

越廼小学校 保健室 令和5年4月10日 No.1



入学・進級おめでとうございます。新しいことが多く、ドキドキ・ワクワクしていると思います。一度、自分の体と心を見つめてみてください。みなさんが思いっきり学校生活を楽しめるよう、一緒に健康にすごしていきましょう！さて、4月から健康診断が始まります。みなさんの体のことを知るために大切な機会です。みんなで協力して健康診断を受けましょう！



月	日にち	こう目	じかん時間	ちゅうい注意すること
4月	11日 (火)	身長・体重(全員) 目の検査(全員) 耳の検査(2・3・5年生)	しおかぜ	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日はお風呂に入って体をきれいにしておきましょう</li> <li>髪は、頭の上や後ろで結びません</li> <li>メガネのある人は、忘れずに持っていきましょう</li> <li>耳のそうじをしておきます</li> <li>半そで・半ズボンの体操服を持ってきましょう</li> </ul>
	17日 (月)	心電図検査(4年生)	2時間目	・リラックスしましょう
	20日 (木)	歯科検診(全員)	5時間目	・給食後の歯みがきを丁寧にします
	26日 (水)	尿検査(全員)		<ul style="list-style-type: none"> <li>前日の夜はビタミンCを多く含む食べ物は食べません</li> <li>朝起きてすぐにおしっこをとります</li> </ul>
5月	18日 (木)	内科検診(全員)	5時間目	<ul style="list-style-type: none"> <li>半そで・半ズボンの体操服を持ってきましょう</li> <li>むねの音をきくので、静かに待ちます</li> </ul>

今年度お世話になる校医さん

学校医 岩本和恵 先生  
 学校歯科医 大野屋雅寛 先生  
 学校薬剤師 高村俊章 先生

検査を受ける前と後にあいさつをしましょう。  
また、自分の名前もしっかりと伝えましょう。

<前> よろしくおねがいます！  
<後> ありがとうございます！



# 保健室はこんなときに来てください



ケガをしたとき



具合が悪いとき



悩みがあるとき



健康について  
知りたいとき



保健室に来たら次のことを教えてください！

- ① どこが  
けがをしたところや、気分が悪いところはどこですか？
- ② いつから  
けがをしたり、気分が悪くなったりしたのはいつからですか？
- ③ どんなふうに  
どんなふうに痛みますか？  
例えば、ガンガンする・ズキズキする・チクチクするなど。
- ④ どうして  
何をしていたけがをしましたか？

保健室に来るときは必ず担任の先生に伝えてから来てくださいね。

## 保護者の方へ

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちの成長は、私たちにとっても何よりの喜びです。保護者の皆様も、環境が変わり、不安に思われている方もいらっしゃるかと存じます。ご自身やお子様について気になることがございましたら、お気軽にご相談頂けると幸いです。

また、新年度に当たり、保健関係の書類につきまして、記入・提出のご協力をお願いしております。お忙しい中恐れ入りますが、4月14日(金)までにご提出頂きますよう宜しくお願い致します。

こんにちは。今年度から越廼小学校で養護教諭をつとめます。

去年までは皆さんと同じ学生でした。皆さんと学び合えることがとても楽しみでワクワクしています。皆さんのことたくさん教えてください。皆さんの心

や体のお助けマンとして先生も皆さんと一緒にがんばります！

今年一年、よろしくお願い致します。

