

# ほけんだより

高時小学校 保健室  
2022年4月8日

春の訪れとともに、新年度がはじまりました。  
今年度も、元気いっぱい、笑顔いっぱい、からだ  
もこころも健康にすごせるといいですね♪



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります!!

健康診断は、みなさんが健康な生活をおくるために、みなさんのからだの成長のようすや、からだに病気や異常がないかを調べるものです。自分のからだ元気かどうか、治さなければならぬところはないか、しっかりみてもらいましょう。

### 4 月の保健行事



	ひ ようび 日・曜日	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅういじこう 注意事項
はついくそくてい 発育測定	12日(火)	ぜんこうじどう 全校児童	身長・体重をはかります。お風呂に 入り、体をきれいにしておきましょう。
ちょうりよくけんさ 聴力検査	13日(水)	1.2.3.5年 ねん	検査の前日には、耳のそうじをして おきましょう。
しりよくけんさ 視力検査	14日(木) 15日(金)	ぜんこうじどう 全校児童	授業中にめがねをかけている人は、 めがねを持ってきましょう。
しかけんしん 歯科健診	28日(木) 9:00~	ぜんこうじどう 全校児童	検査の前には、しっかり歯みがきをしてお きましょう。
にょうけんさ 尿検査 (一次)	21日(木) 22日(金)	ぜんこうじどう 全校児童	後日別紙でお知らせします。

### お世話になる校医の先生を紹介します

- ◇学校医：荻野 賢二先生 (荻野医院)
- ◇学校歯科医：澤渡新太郎先生 (澤渡 歯科医院)
- ◇学校薬剤師：木村 昌義先生

健康診断でお世話になります。学  
校医の先生にご相談されたいこ  
とがありましたら、お気軽にご  
連絡ください。



あたら かくねん げんき  
**新しい学年も 元気いっぱいです**ごせるように…♪

せいかつ  
**リズムのある生活をしましょう**

<p>あさ  <b>朝</b></p> <p>き じかん お          決まった時間に起きて          あさ た          朝ごはんを食べましょう</p>		<p>トイレ<small>い</small>に行く          じかん き          時間も決めて          おきましょう</p> 
<p>ひる  <b>昼</b></p> <p>たの べんきょう          楽しく勉強し、からだを          うご あそ          動かして遊びましょう</p>		<p>しょくじ あと ね まえ          食事の後や寝る前の          は 歯みがきも忘れずに! ☆</p> 
<p>よる  <b>夜</b></p> <p>ふる はい          お風呂に入って          はや ね          早めに寝ましょう</p>		

しんがた かんせんしょうたいさく  
**新型コロナウイルス感染症対策について**

まいあさ どうこうまえ ねつ はか  
**★毎朝、登校前に熱を測る**

けんこうかんさつ わた まいあさ じぶん たいおん けんこうじょうたい いえ ひと いっしょ かくにん  
 健康観察カードを渡します。毎朝、自分の体温と健康状態を家の人と一緒に確認し  
 てください。けんこうかんさつ がっこう かくにん どうこう じ ひ かなら も  
 健康観察カードは学校でも確認するので、登校する日は必ず持ってきて  
 ください。

てあらい うがい こまめにする (てあらいは、きほんてき りゅうすい せつ)  
**★手洗い、うがいをこまめにする (手洗いは、基本的に流水と石けんでOK)**

かなら  
 ～必ずしてほしいタイミングは～

そと きょうしつ はい どうこうじ たいいく やす じかん あと  
**外から教室へ入るとき (登校時や体育、休み時間のあと)、トイレの後、**  
**給食の前、下校前**

て か か かなら まいにちせいけつ  
 ※手をふくタオルやハンカチの貸し借りはしてはいけません。必ず毎日清潔なハン  
 カチや、ハンドタオルを持ってくるようにしてください。

<おうちのかたへ> お願い

「いってきま～す」「いってらっしゃ～い」と、お子さんを送り出す前に、今朝のお子さんの様子はどうか？顔色は？朝食は残さず食べたでしょうか？だるそうではないですか？声に元気はありますか？など注意して見ていただきたいと思います。新学期のこの時期は、新しい環境の中で子どもたちも大変疲れやすくなっています。朝の忙しい時間ではありますが、ぜひともお子さんの健康観察をお願いします。毎日元気な顔で学校に来てほしいと思います。また、病気等で内服薬などをお子さんに持たされる場合は、学級担任まで連絡帳等でお知らせください。お子さんにも服用時間等をご指導ください。よろしくお願いいたします。