

ほけんだより

高時小学校 保健室
2023年4月10日

はる おとす 春の訪れとともに、しんねんど 新年度がはじまりました。
こんねんど げんき 今年度も、元気いっぱい、えがお 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!!

けんこうしんだん 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せいちょう 成長のようす
や、からだにびょうき 病気やいじょう 異常がないかをしら 調べるものです。自分のからだげんき 元気かどうか、なほ
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 がつ ほ けんぎょう し 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(水)	ぜんこうじどう 全校児童	しんちょう たいじゅう 身長・体重をはかります。たいそうふく わす 忘れないようにしましょう。
ちようりよくけんさ 聴力検査	13日(木)	1.2.3.5年	けんさ まえ ひ 検査の前日には、みみ 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(金) 17日(月)	4.5.6年 1.2.3年	じゅぎょうちゅう 授業中にめがねをかけている人は、 めがねをも 持ってきましょう。
ないかけんしん 内科検診	24日(月) 13:30~	ぜんこうじどう 全校児童	おふろに はい 入り、からだ 体をきれいにしておき ましょう。
し かけんしん 歯科検診	28日(木) 9:00~	ぜんこうじどう 全校児童	けんさ まえ は 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 (いちじ 一次)	27日(木) 28日(金)	ぜんこうじどう 全校児童	ごじつべっし 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。

新しい学年も 元気いっぱいですごせるように…♪

リズムのある生活をしましょう

あさ 朝 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		い トイレに行く 時間も決めて おきましょう
ひる 昼 たの べんきよう 楽しく勉強し、からだを うご あそ 動かして遊びましょう		しょくじ あと ね まえ 食事の後や寝る前の は わす 歯みがきも忘れずに！ ☆
よる 夜 ふろ はい お風呂に入って はや ね 早めに寝ましょう		

1日の始まりに！
健康チェック

1日を健康にす
ごすために朝、体
調などをチェック
してみましょう。

□ 朝ごはんを食べることができ
ましたか（食欲はありましたか）？

□ 頭が痛い、おなかが痛いなどの
不調はありませんか？

□ 熱は高くないですか？

□ おなかはこわしていませんか？

□ のどの痛みやせき、くしゃみな
どはありませんか？

□ からだはだるくないですか？

<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、今朝のお子さんの健康状態の確認をお願いします。（健康カードへの記録は不要です。）いつもと様子が違うと思われる場合は、自宅で休養させてください。また、ご家庭でも基本的な感染対策を継続し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。お子さんの様子をよくみていただいて、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。よろしくお願いします。