



ほけんだより 4月



入学・進級おめでとうございます。

新しい教室、新しい先生や友だちと出会うのは、ドキドキワクワクしますね。「だいじょうぶかな?」と不安になることもあるかもしれません。

そんなときでもだいじょうぶ!学校には「ほけんしつ」があります。「ほけんしつ」では、心や体のなやみを相談できます。ケガをしたり

体調が悪かったりして何か困ったことがあるとき、悩みがあるときは「ほけんしつ」に来てください。「ほけんしつ」はいつでもみんなの心と体の成長を応援しています!



身体計測
身長と体重をはかります

眼科
目の病気や異常がないか調べます

歯科
歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力
耳がよく聞こえているか調べます

内科
心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

**健康診断が
はじまります**

尿
腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器
骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科
耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

視力
どれくらい見えているか調べます

心電図
心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

1学期中は提出物がたくさんあります



保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます

学年別の健康診断日程

	計測	視力	聴力	内科	歯科	眼科	耳鼻科	腎臓	心臓
1年	4/14 (月)	4/14	5/8	4/18	5/21	6/12	5/14	4/22	4/24
2年		～	5/7	5/9	5/21	(木)		(火)	
3年		4/30	5/1	4/25	6/26		5/14	5/13	
4年		—	4/18	6/26			(火)	4/24	
5年		5/2	4/24	5/29		5/14			
6年		—	4/24	5/29					
あおたけ		5/1	4/18	5/29		5/14		4/24	

- 学校医 矢尾板 勤先生 矢尾板クリニック 28-7755
 学校医 坂口 敏夫先生 ハンディクリニック 28-6777
 学校医 小倉 学先生 おぐら内科・腎クリニック 39-6505
 学校医 斉藤 信一郎先生 齋藤眼科医院 22-0413
 学校医 川田 和己先生 川田耳鼻咽喉科クリニック 31-3855
 学校歯科医 八木澤 孝仁先生 城南やぎ歯科医院 27-8049
 学校歯科医 吉浜 太先生 吉浜歯科 28-7555
 学校歯科医 中山 優子先生 ゆう歯科クリニック 31-2511
 学校薬剤師 阿久津優紀先生 ドラッグアクト 0120-041-933



^{けん こう つく ちから}
自分で健康を作る力をつけよう

^{たいちょうふりよう ほ けんしつ やす おも ひと ま}
 「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
^{たいちょうふりよう からだ こえ きかい かんが}
 体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

— 原因は何だろう? —

^{げんいん なん}
昨日はよく眠れましたか?
メディアの使用時間はどうか? 心配ごとや悩みごとはありますか?



— 自分でできる対応は? —

^{くすり の あた ちやう}
薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



— 次にならないためには? —

^{げんいん ふん せいかつ みなお}
原因を踏まえて生活を見直し、
^{こんぽんてき かいけつ め げ}
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。