

# ほけんだより 4月

R3. 4. 9 伊敷小ほけんつ

入学・進級  
おめでとうございます



新年度がスタートしています。

みなさんが、いも体も元気で過ごせるよう健康のお手伝いをします。

どうぞよろしくお願いいたします。

今年度も、ひきつづき、新型コロナウイルス感染症対策を!!

1人ひとりの心がけが大切です!!

☆身体計測に始まり、各種健康診断がスタート!!

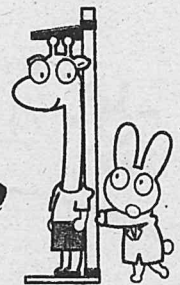
「また健康診断?」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか?

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切に、健康な生活を送るために——。

今年の健康診断もしっかり受けましょう

## 四月のリズムある生活を つくらう。自分の体をよく知ろう。



身体計測

成長の様子を調べます。

### どんな検査があるのかな

- 視力検査 (全学年)**  
見え方に問題がないかを調べます。
- 眼科検診 (全学年)**  
目や目の周りに病気や異常がないかを調べます。
- 歯科検診 (全学年)**  
歯や口の中に病気や異常がないかを調べます。
- 尿検査 (全学年)**  
じん臓などに病気がないかを調べます。
- 聴力検査 (1,2,3,5年生)**  
聞こえ方に問題がないかを調べます。
- 耳鼻いんこう科検診 (1,2,3,5年生)**  
耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。
- 心電図検査 (1年生)**  
心臓に病気や異常がないかを調べます。
- 運動器検診 (全学年)**  
手足の骨や関節、筋肉に異常がないかを調べます。
- 内科検診 (全学年)**  
心臓や肺などの体の中の状態や皮膚の様子などを調べます。
- 結核検査 (全学年)**  
結核にかかっているかどうかを調べます。

～おうちの方へ～

学校での健康診断は、スクリーニングと言い、問題や疑いのあるものを見つけるもの。深刻な病気のサインがはかかれていることもあり、病院に行かないとわからないことがたくさんあります。勧められたら受診を!スクリーニングですので、医療機関での確定診断とは異なります。よって...「むし歯」と言われて歯科医へ行ったら、「薬による着色でした。」というケースもときどきあります。むし歯じゃなく良かった!! と、ご理解いただくとありがたいです。♡うらへ →

今年度お世話になる学校医の先生です。

- 内科... 外山幹樹先生
- 歯科... 濱田和弘先生
- 眼科... 町田碧先生
- 薬剤師... 乗越悠先生
- 耳鼻科... 松永信也先生



# 保健室

って どんどころ？

ケガの手当てをします



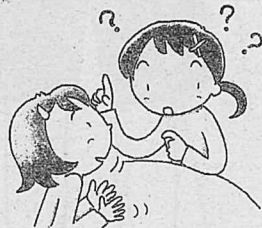
悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

つづけてがんばろう



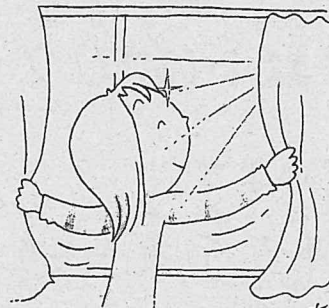
感染症対策

かんせんしうたいさく

# 生活リズムを整えるコツ!



決まった時刻に起きる。



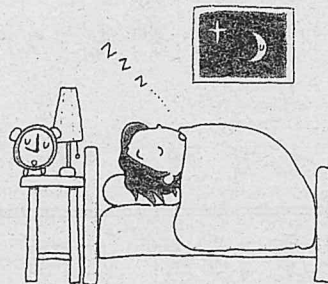
起きたら朝日を浴びる。



朝ごはんを食べる。



運動をする。



夜ふかしをしない。



歯みがきをする。

## おうちの方へ



健康チェック  
まいあとか  
毎朝欠かさず



今年度も、登校前のお子さんの健康観察を  
毎朝よろしくお願いいたします。昨年度...検温カード  
をなくした児童、忘れた児童が、たくさんいま  
した。何が良い方法がないか先生方と話  
し合い、今年度は、各学年で、音読カードに、  
体温の欄を設けていただきました。  
この方法いかがでしょうか??