

ほけんだより4月

御前崎小学校
保健室

御入学・御進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。保健室では、「こころ」と「からだ」の健康を中心にみなさんをサポートしていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。



はじめまして！

御前崎小学校の保健室に赴任してきた赤堀莉菜です。みなさんに会えるのをとても楽しみにしていました。たくさんお話しして早く全員の顔と名前を覚えたいです。みなさんのこと、御小のことたくさん教えてくださいね。よろしくお祈ひします。

けんこうしんだん ほじ

健康診断が始まります！

項目	日にち	学年	何を調べるの？
身体測定 視力検査	4/8(水) 4/9(木) 4/13(月)	5・6年 3・4年 1・2年	身体測定では身長と体重を測定し、視力検査ではどのくらい目が見えているのかを調べます。 ※体操服 ※頭の上で髪を結んだりピンでとめたりしないでください。 ※メガネを使っている人は持ってきてください。
聴力検査	4/14(火) 4/15(水)	3・5年 1・2年	耳がよく聞こえているか調べます。
生活習慣病 検診	5/15(金)	4年(希望者)	貧血や生活習慣病など病気がないか調べます。 ※体操服
心音心電図 検査	5/15(金)	1・4年	心臓に異常や病気がないか調べます。 ※体操服
内科検診	5/18(月) 5/20(水) 6/3(水)	3・4年 5・6年 1・2年	心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養状態、手や足、骨・関節などに異常や病気がないか調べます。 ※体操服
耳鼻科検診	6/23(火)	2・5年	耳・鼻・のどに異常や病気がないか調べます。
歯科検診	4/28(火) 5/26(火) 5/29(金)	5・6年 3・4年 1・2年	歯やあご、歯肉に異常や病気がないか調べます。 ※朝食後に必ず歯をみがいてきてください。 ※歯ブラシを必ず持ってきてください。
眼科検診	5/12(火)	全学年	目に異常や病気がないか調べます。
尿検査1次	4/14(火)	全学年	腎臓病や糖尿病などの疑いがなくないか調べます。※該当者のみ尿検査2次：4/21(火)

★歯科検診後、全員に結果のお知らせを配布します。それ以外は、所見があった場合のみ、お知らせを配布します。

ほけんしつ こんなとき保健室にきてね!



けがをしたとき



たいちよう
体調がよくないとき



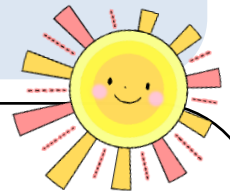
なや しんばい
悩みや心配ごとが
あるとき



からだ
体のことについて
知りたいとき

ほけんしつ やくぞく 保健室での約束

- ★保健室へ来るときには、担任の先生に伝えてから来ましょう。
- ★保健室に先生がいなときは、職員室に行きましょう。
- ★保健室で手当てをしてもらったらおうちの人に話しましょう。
- ★すり傷は洗ってから来ましょう。



せいかつ ちようせん 生活リズムカードに挑戦しよう!

しんがっき げんき
新学期を元気いっぱいスタートできるように生活リズムカードをおこないます。お家の人と
かくにん
確認をしながら取り組んでみましょう。

《生活リズムカードの使い方》

☆日程：4月8日～14日

- ① 表紙に名前を書きます。(1年間使います)
- ② 4月のページに、「睡眠・メディアの目標時刻」を記入し、「質の良い睡眠をとるためのめあて」を○で囲みます。
- ③ 1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ④ 最後の日に1週間で振り返り、感想を記入します。
- ⑤ 最後まで記入をしたら担任に提出します。(毎日提出はしません)

おうちのかたへ



- ・予備のマスクをランドセルに入れておいてください。
- ・体調不良による早退やけがで受診の必要があるときは、学校から電話連絡をします。
- ・「緊急連絡票」に変更があった場合は、学級担任へ連絡をお願いします。

☆欠席連絡について

- ① キュベル(アプリ)で欠席連絡を入れてください。(電話連絡はなるべく控えてください)
- ② 欠席の内容については、連絡事項へ詳細に入力してください。
病欠の場合・・・どのような症状があるのか、発熱の有無(何度なのか)
忌引きの場合・・・どなたが亡くなったのか(例：曾祖母・祖父など)
家事の場合・・・どのような理由なのか(例：家族旅行・気持ちが向かない・在留資格更新など)