

# ほけんだより 4月

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



今月の保健目標  
自分のからだを知ろう

- ☆ 健康診断のおしらせ
- ☆ 1年間を元気にすごすためのお約束
- ☆ おうちの方へ

## 元気いっぱい 新たな1年のスタート!

入学・進級おめでとございます。新たな1年に、ドキドキワクワクしていることでしょう。今年度も、勉強や運動、学校行事に全力で取り組みましょう! ほけんだよりでは、体や心の健康についてや、保健行事についてなどをお知らせします。おうちのひとと一緒に読んで、1年間元気に過ごせるように心がけましょう。



のおしらせ

1学期はたくさんの検診があります。  
注意事項を読んで、しっかり検診に備えましょう!

実施日	実施項目	注意事項
4/17 (火)	検尿	全学年実施します。朝起きてすぐのおしっこをとり、忘れずに持ってきてください。
4/18 (水)	歯科検診	全学年実施します。朝はとくに急入りに歯みがきをしてきましょう。
4/20 (金)	眼科検診	全学年実施します。前髪が目にかからないよう、ピンでとめてきてください。
4/23 (月)	心臓検診	1年生のみ実施します。 夏の体操着をもってきてください。
5/1 (火)	視力検査	全学年実施します。メガネがある人は必ず持ってきてください。
5/7 (月)	聴力検査	1・2・3・5年生のみ実施します。耳掃除をよくしてきましょう。
5/10 (木)	内科・結核 運動器検診	全学年実施します。夏の体操着を持ってきてください。お医者さんに体のことの相談もできます。
5/16 (水)	耳鼻科検診	全学年実施します。髪が耳にかからないようにしましょう。耳と鼻をきれいにしておきましょう。

## 1年間を元気にすごすためのお約束

4月1日に実施した身体計測のときに、気を付けて生活してほしいことについてお話をしました。しっかり守って、からだもこころも健康な1年間にしましょう。

### お約束① 規則正しい生活習慣を身に付けよう!

はやね はやおき あさごはん を習慣づけましょう。特に朝ごはんは、1日を元気にすごすためには欠かせません。これから暑くなるので、とくに注意が必要です。



### お約束② 病気の予防をしよう!

手洗い うがい を徹底しましょう。ばい菌は目に見えないうちに手にたくさんついています。外にでた後、食事の前、トイレの後などには必ず手洗いうがいをし、清潔なハンカチで手をふきましょう。



### お約束③ 清潔な環境をつくろう!

毎日の清掃を丁寧に、ホコリやゴミが落ちていないようにしましょう。また、教室や部屋の窓を適度に開け換気 をしましょう。



### お約束④ 体の清潔を守ろう!

子どもは、日々たくさんの汗をかき、外遊びなどにより汚れる機会が多くあります。お風呂で体や髪の毛についた汚れをしっかりと落としましょう。また、こまめにツメを切る、1日3回きちんと歯をみがくことなどを心がけ、清潔で丈夫な体を手に入れましょう!

## おうちのかたへ

養護教諭の大賀 咲紀です。児童の健康安全のために尽力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。早速、各種調査票・問診票の記入につきまして、大変お世話になりました。各検診の結果については、診断後、個人用封筒に『結果のお知らせ』を入れて配布します。(異常がない場合も、その旨を記して配布します。)中身を確認して所定の欄に押印し、封筒を学級担任にお戻しください。なお、『受診のおすすめ』を受け取った場合には、早めにご受診いただき、『結果票』を学級担任に提出していただきますようお願いいたします。

お子さんの健康状態についてや、学校生活について等、いつでもご相談を承っておりますので、お気軽にご連絡ください。



