



がつ ほけんもくひょう
4月の保健目標
 じぶん からのからだを しらもう!
自分のからだを知ろう!

植水小学校保健室

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます!

はながきれいに さく 季節になりました。はるらしい 陽気の中にも、あさゆう すこひ 冷える
 「花冷え」の日があります。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。
 たいちよう きをくば あか まえむ いっぽ ふだ 出していきましょう。
 体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出しましょう。



学校医の先生を ご紹介します

内科	須賀	幾	先生
	佐藤	知行	先生
耳鼻科	金子	功	先生
眼科	野崎	麻也	先生
歯科	長枝	達吉	先生
	加藤	合	先生
薬剤師	本郷	亮一	先生

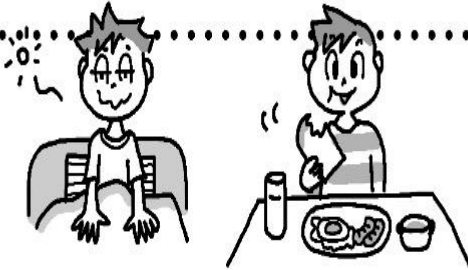
※健康診断や環境衛生検査、学校保健委員会等でお世話になります。よろしくお願ひします。

せいかつ

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

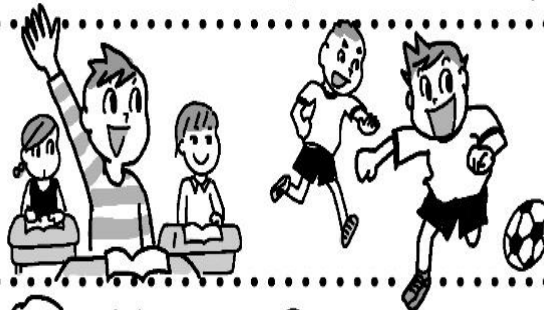


い
トイレに行く
 じかん き
時間も決めて
おきましょう



ひる
昼

たの べんきよう
楽しく勉強し、からだを
 うご ちが
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

ふる はい
お風呂に入って
 はや ね
早めに寝ましょう



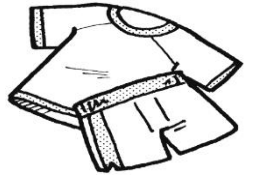
※緊張して疲れがたまりやすい新学期、いつもより早めにお布団に入り、疲れを取りましょう。

健康診断がはじまります



4月から5月にかけて、健康診断が行われます。みなさんの体に病気や異常がないか、またどのように・どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。勉強・運動・遊び・・・それぞれの生活の中での目標や目的のために体の様子をよく知っておくことが大切です。静かに受けましょう。

4・5月の定期健康診断の予定



- ★ 日程・注意事項を、よく確認しておいてください
- ★ 提出物は、記入もれのないように、期限を守って提出をお願いします。



月	日	曜	実施内容	注意事項
4	8	水	保健調査票、緊急連絡票、運動器・脊柱側わん症問診票、結核に関する問診、耳鼻科・眼科アンケート（全学年）、心臓検診調査票（1年、4年、えがお1年、えがお4年）配付	それぞれ説明をよく読んで、もれのないよう記入。提出は <u>10日（金）まで</u> 。
	9	木	身体計測（5・6年）	発育測定は、体育着の準備。
	10	金	身体計測（1・2年）	髪型に注意！頭の上で髪を束ねない。
	13	月	身体計測・視力検査・聴力検査（えがお）	体育着の準備。髪型に注意！頭の上で髪を束ねない。めがねを忘れずに（使用者）耳垢をとっておこう！
	14	火	身体計測（3・4年） 色覚検査について配付（1・4年・えがお1年・えがお4年）	体育着の準備。髪型に注意！頭の上で髪を束ねない。 色覚検査の希望の提出は <u>16日（木）まで</u> 。
	15	水	耳鼻科検診（全学年）9:00～	耳垢をとっておこう！
	16	木	内科検診（2・3・5年）13:30～	体育着を忘れずに。
	17	金	視力検査・聴力検査（6年）	めがねを忘れずに（使用者）耳垢をとっておこう！
	20	月	内科検診（えがお・1・4・6年）13:15～	体育着を忘れずに。
	21	火	視力検査・聴力検査（5年）	めがねを忘れずに（使用者）耳垢をとっておこう！
	22	水	視力検査・聴力検査（4年）	
	23	木	視力検査・聴力検査（3年）	
	24	金	視力検査・聴力検査（2年）	
	28	火	視力検査（1年）	めがねを忘れずに（使用者）
30	木	歯科健診（1・3・5年）8:50～	朝、歯みがきを忘れずに！ていねいにみがこう。	
5	7	木	聴力検査（1年）	耳垢をとっておこう！
	8	金	視力・聴力検査（未済者・二次検査）	めがねを忘れずに（使用者）耳垢をとっておこう！
	11	月	色覚検査（4年）	希望者のみ実施。
			尿検査容器配付（全学年）	尿検査は、説明をよく読んで、もれのないよう記入。
	12	火	色覚検査（1年）	希望者のみ実施。
			尿1次検査回収（全学年）	朝、起きてすぐの尿をとる。忘れずに！
	13	水	色覚検査（えがお1年・えがお4年）	希望者のみ実施。
			尿1次検査回収予備日（未済者）	朝、起きてすぐの尿をとる。忘れずに！
14	木	眼科検診（全学年）13:30～	視力検査と合わせて、疾病通知を配付します。	
21	木	歯科健診（えがお・2・4・6年）8:50～	朝、歯みがきを忘れずに！ていねいにみがこう。	
28	木	心臓検診（心電図検査1年・4年・えがお1年・えがお4年）10:10～	未済の場合は、後日他会場にて実施のため、なるべく欠席しないようにお願いします。	
		尿2次検査（該当者）	2次該当者には、個別に通知します。	

※病気や異常の疑いが見付かった時は、すぐに病院へ受診しましょう。6月には、水泳の学習も始まります。医師の指導を受けてから参加しましょう。

※内科検診では正確な診察・検査のため、必要に応じて体育着をめくって視触診したり、体育着の下から聴診器を入れたりする場合があります。