ほけんだより 4月

4月の保健・安全目標
○自分の体を知ろう
○安全な登下校をしよう

川原小学校養護教諭　菜原明美

新しい年度が始まりました。どんな気持で過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安な人、あるいは両方の気持ちで揺れている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるようよう、保健室から応援しています。

健康診断が始まります

実施日	検査項目	対象
4月11日(金)	発育測定	全児童
4月22日(火) 8:45~9:30	視力検査	全児童
	聴力検査	1235年
4月22日(火) 11:45~11:55	心電図検査	1年生
	※検査前の激しい運動は禁止	
4月24日(木) 25日(金)	尿検査	全児童
	ぎょう虫検査	123年生
5月8日(木)	内科検診	全児童
5月29日(木)	歯科検診	全児童
6月11日(水) 12日(木)	尿二次検査	一次検査にて 該当児童

問診票の提出期限は 4月14日です！

結果は他の人とではなく、前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。

それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

視力検査

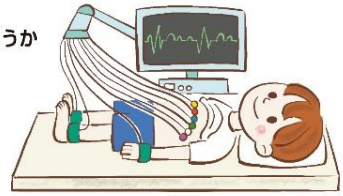
目がよく見えているか
を調べます

聴力検査

耳がよく聞こえているかどうか
を調べます

心電図検査

心臓がうまく動いているか、
病気の可能性がないかを調べます



尿検査

腎臓に病気がないかを調べます