

～かしこく やさしく たくましく～



令和3年4月10日発行

白保小学校 保健室

ほけんだより

進級・入学おめでとうございます

いよいよ令和4年度がスタートしました。新しい学年・新しい友達・新しい先生。4月は『新しい・初めて』が発見される月です。みなさんの“心”はどうですか？新しい気持ちで前を向いていますか？初めての挑戦や体験をしてみたいとワクワクしていますか？4月は一人ひとりが“生まれ変わるチャンス”の月でもあります。『新しい自分』を探し、輝ける白保っ子になってくださいね♪

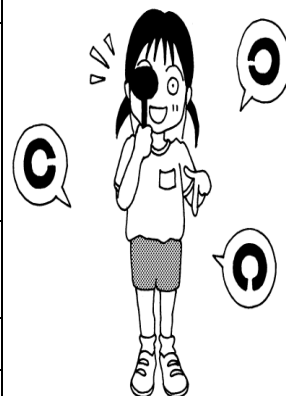
健康診断が始まります

4月の予定



☆今月の保健目標☆
すすんで健康診断
を受けよう

日	曜日	項 目
12	火	しよけんさ ちようりよく しりよく め 諸検査（聴力・視力）＊目が見えにくくないか、 みみ 耳が聞こえにくくないかを検査します しんでんすけんさ 心電図検査 ＊心臓に異常がないか検査します（1年のみ）
14 15	木 金	しんだいけいそく 身体計測 ＊身長、体重を計ります しんちよう たいじゅう はかります
22	金	しかけんしん 歯科検診 ＊むし歯がないか歯周病がないか検査します。 むしば ししゅうびよう けんさ
26・27	火水	尿・ギョウ虫検査 ＊腎臓やギョウ虫卵の有無を検査します。



4月～5月にかけて『健康診断』が行われます。1年に1度、自分の体の状態を知る良い機会です。健康診断に伴い、各家庭に『保健関係書類』を配布しますので、そちらも空欄のないよう、記入して頂き、4月15日（金）までに提出お願いします。

【提出書類】

保健調査票・食物アレルギー調査（対象者のみ）
運動器調査

よろしくお願いします♪



私は養護教諭の

こはま あつこ
小浜 敦子 です

子ども達が、安心して学校生活を送れるようサポートしていきたいと思います♪
また1年間の児童の健康の様子や、保健情報を保健だよりを通じて、発信していきますので、ぜひ家族でごらんください（＾＾）

みんなのほけんしつ

だから・・・こんなふうにご利用してね！



裏面もあります

生活リズムを見直そう！

いよいよ新学期がスタートしました。新しい学年になり緊張することも多いと思いますので、早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身につけられるようにご協力をお願いします。また、毎日ご家庭での、お子様の健康観察をよろしくお願いします。少しでも「あれ？いつもと様子が違うな」と思ったら、休養そして話を聴いてあげてください。

登校前に健康観察を！



【ご家庭での健康観察の☆POINT☆】



- ・体温は平熱ですか。
- ・寝起きはよかったか。・食欲はありますか。
- ・顔色は良いですか。・皮膚にブツブツはないか。
- ・熱や頭痛、咳、のどの痛みはありませんか。
- ・下痢や便秘をしていませんか。・目の充血や痛み・かゆみはないか。
- ・なんとなく元気がない、口数が少ない等、いつもと変わったところはありませんか。



引き続き新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いします



現在、沖縄県では新型コロナウイルス感染症の第7波に突入する勢いで感染者が増加しています。石垣市においても10歳未満や10代の感染者が増加しており、予断を許せない状況です。学校教育活動を継続していくためにも、保護者の感染対策へのご協力が必要です。ご家庭でも、検温と健康観察シートへの記入、また、児童の体調がすぐれない場合や家族内で体調不良がいる場合は、家庭での休養や自宅待機のご協力をよろしくお願いいたします。私たちが今できることを徹底して行い、一緒に乗り越えていきましょう。



♡ご協力をお願い♡

新型コロナウイルス感染症対策のため、

マスク

ハンカチ

健康観察シート

を毎日忘れずをお願いします。

また、八重山郡外に旅行にいかれる際は、

旅行届

の提出が必要となりますので、担任または学校までご連絡ください。

書類をお渡しいたします。