



令和5年4月13日発行

白保小学校 保健室

# 進級・入学おめでとうございます

いよいよ令和5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。今までの自分も大切にしながら『新しい自分』を探し、輝ける白保っ子になってくださいね♪

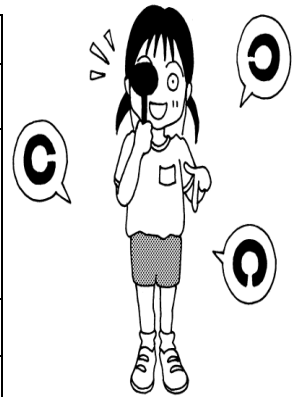
☆今月の保健目標☆  
すすんで健康診断を受けよう



## 健康診断が始まります

4月の予定

日	曜日	項目
13・14	木金	身体計測 *身長伸びと体重の増えを確認します
19	水	諸検査 (聴力・視力) *目が見えにくいのか、耳が聞こえにくいのかを検査します 心電図検査 *心臓に異常がないか検査します(1年のみ)
25・26	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。
28	金	歯科検診 *むし歯がないか歯周病がないか検査します。



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、記入して頂き担任へ提出をお願いします。

【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



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っております♪  
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(^ ^)

## 保健室はこんな場所です

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。

裏面もあります

# 「健康診断」で何がわかるの？

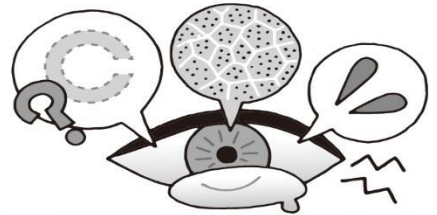
## 身体測定

バランス良く成長できているか。  
肥満や、やせはないか。



## 視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。  
目の病気はないか。



## 聴力検査 耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。  
耳・鼻・のどの病気はないか。



## 歯科健診

むし歯や歯周病はないか。  
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



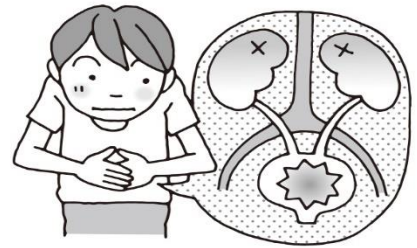
## 運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



## 尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



## 内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
貧血はないか。  
栄養状態に問題はないか。



## 心電図検査

心臓に病気や異常はないか。



## あいさつがくれる

## プレゼント



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

**気持ちが前向きになる**

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

**友だちとなかよくなるきっかけに**

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。