

ほけんだより 4月

小高区4小学校
No.1
H31.4.8

4月の保健目標
自分のからだを
知ろう

進級・入学おめでとうございます。新学期が始まりました。春休み中の生活リズムから、学校生活リズムへと整えて新しい学年のスタートを切りましょう。

保健室から提出物のお願い

- 保健管理票（2年生以上）
- アレルギー疾患調査票、食物アレルギー疾患調査票（2年生以上）
- 脊柱側弯症・運動器に係る保健調査票（2年生以上）
- 「運動器健診」導入に伴う保健調査票の記入のしかた
- 結核健康診断問診票（全員）
- 歯科検診保健調査票（全員）
- 学校検診受診録（心電図検診）（1・4年のみ）

進級・入学おめでとう



内科検診で使用するの
で、4/10(水)までに
提出お願いします。

健康診断の日程をお知らせします

月日(曜日)	項目	対象学年	時間	備考
4月9日(火)	身体測定 視力検査 聴力検査	1・2年 3・5年	2校時	・髪は頭の上で結ばないようにしてください。 ・メガネがある人は忘れずに持ってきてください。
	身体測定 視力検査	4・6年	3校時	
4月11日(木)	内科検診	全学年	13:30~	鈴木秀幸医師
4月15日(月)	心電図検査	1・4年	13:15~	
4月23日(火)	耳鼻科検診	1・4年	9:00~	渡辺昭夫医師
5月24日(金)	尿検査	全学年	朝提出	江東微研(いわき)
6月3日(月)	放射線被ばく 検診	5・6年	1・2校時	南相馬市立病院
6月4日(火)		3・4年 1・2年	1・2校時 3・4校時	
6月11日(火)	尿検査(二次)	該当児童	朝提出	江東微研(いわき)
6月14日(金)	歯科保健指導	全学年	1・2年2校時(学活) 3・4年3校時(学活) 5・6年4校時(学活)	
6月19日(水)	眼科検診	全学年	13:30~	佐柄英人医師
6月21日(金)	歯科検診	全学年	13:30~	沖田雅之医師



今年度の保健指導について

○清潔検査

4月17日(水)から、毎週水曜日の朝に「ハンカチ・ティッシュ」「つめ」「歯ブラシの毛先」をチェック項目とし、清潔検査を実施します。つめは、手の平から見てつめの先が見えない程度に切っておいてください。

○歯みがきカレンダー

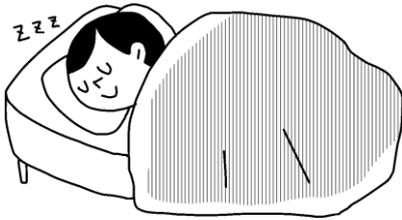
毎月7日間と長期休業日は全日実施します。4月は17日～23日、5月は22日～28日を予定しています。保護者の欄にコメントをご記入いただき、健康ファイルに貼って提出してください。

○自分手帳

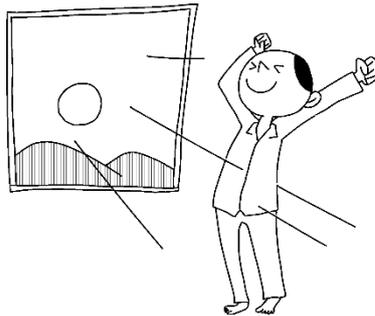
4月に健康な体づくりと食生活の目標を決め、毎月振り返りを行います。記入は学校で行い、その後ご家庭に持ち帰ってコメントをいただきます。

子ども達が規則正しい生活習慣を確立し、健康を意識して生活できるように指導していきますので、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

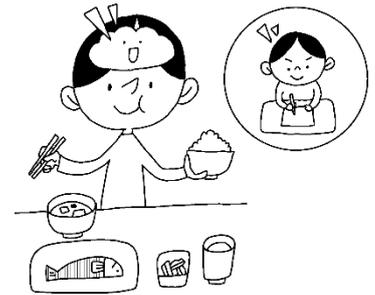
新学期を元気にスタートするための合言葉



早 寝



早 起 き



朝 ご は ん

*早寝・・・新学期は新しい環境の中で心も体も疲れやすくなります。

小学生の推奨睡眠時間は「9～11時間」。9時には就寝しましょう。

*早起き・・・早起きの習慣を付けるのには最初が肝心です！

余裕をもって朝の準備をしましょう。

*朝ごはん・・・午前中に学習や運動をするための、脳と体のエネルギーになります。

朝が苦手でも、パンやおにぎりなど食べやすいものから食べてきてください。

保健室紹介

保健室の秋山友美、紺野よしえ、武藤由奏です。どうぞよろしくお願ひいたします。一人一人の児童が病気やけがをせず健康で安全に生活できるよう、環境作りや健康教育に努めていきます。心配なことや相談したいことがございましたら、いつでもご相談ください。