

# ほけんだより 4月

※おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期が始まりましたが、体の調子はどうですか？慣れない環境は、目に見えなくても少しずつ疲れがたまっていきます。夜は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

健康診断が始まります

項目及び内容	実施日	対象者
尿検査	5月2日(金) 実施・回収	全学年
心電図検査・小児生 活習慣病予防健診	5月2日(金) 8:30~9:15	心電図1、4年生 小児健診4年生
内科検診	5月7日(火) 13:30~	全学年
歯科検診	5月8日(木) 9:30~	全学年
耳鼻科検診	5月14日(水) 14:35~	全学年
眼科検診	5月27日(火) 14:00~	1年生・問診票にチェックの付いた者
モアレ撮影検査	11、12月 未定	5年生

## ◆保護者の方へ◆

健康診断の問診票や、お子さんの健康状態の確認などたくさんの提出書類への御協力ありがとうございました。10日に身体計測を行いました。「わたしの健康カード」の身長、体重、視力検査の結果の確認と肥満度の横の欄への押印をお願いいたします。

4/25(金)までに学校へ返却をお願いします。

ケガをしたら保健室 ちよつと待って! その前に…

**血が出ていたら**  
ろうかや服を汚してしまうかも。せいけつなハンカチなどで押さえて来ましょう

**傷口が汚れていたら**  
そのままでは手当てができません。水道水で汚れを落としましょう

**頭を強く打っていたら**  
動かすと悪化するかも。周りの人が先生を呼びましょう

あわてず落ち着いて対応しましょう

毎朝の「おはようチェック」を習慣に

朝の会の健康観察で毎日、確認をします。しっかり答えられるようにしておきましょう。

- お おいしく朝ごはんを食べられましたか？
- は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？
- よ よく眠ってすっきり起きられましたか？
- う うちは気持ちよく出ましたか？