

# ほけんだより 4月

No. 1

令和4年4月7日  
瑞穂小学校 保健室

いよいよ新学期が始まりました。新しい環境にワクワク・ドキドキしていることでしょう。初めてのこと、覚えることが多い時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 健康診断が始まります☆ 4月の予定

詳しい内容については、検査・検診ごとにお知らせいたします。

| 検査項目         | 日時                           | 対象学年   | 場所           |
|--------------|------------------------------|--------|--------------|
| 身体計測<br>視力検査 | 4月11日(月) 業間～3校時              | 全学年    | 図書室<br>多目的室  |
| 聴力検査         | 4月11日(月) 業間～3校時              | 全学年    | パソコン室<br>音楽室 |
| 聴力再検査        | 4月12日(火) 朝の活動                | 該当者のみ  | 保健室          |
| 耳鼻科検診        | 4月12日(火) 13:00～              | 該当者のみ  | 保健室          |
| 視力再検査        | 4月13日～15日 朝の活動               | 該当者のみ  | 保健室          |
| 尿一次検査        | 4月13日(水) 朝提出<br>(予備日 14日(木)) | 全学年    | 保健室          |
| 尿一次追加        | 4月21日(木) 朝提出                 | 一次未提出者 | 保健室          |

## 入学・進級おめでとう



## 提出物

保健調査票

香取市子ども緊急カード

4月6日(水) 配付

4月11日(月)までに提出

## 学校医紹介

内科  
眼科  
耳鼻科  
  
歯科

よろしくお願いします

## 4月の保健目標 「健康診断を正しく受けよう！」

健康診断は、これからの1年間を健康で過ごすために、体の発育状態や病気などの異常がないかを調べるために受けます。大切な行事ですから、先生やお医者さんの指示をしっかりと聞いて、正しい態度で受けましょう！



## 保健室はこんなときに来てください



必ず担任の先生に言ってから来ましょう。



ようきょうゆ  
養護教諭の  
みなさんが楽しい学校生活を送れる  
よう、保健室からサポートをしていき  
たいと思います。  
どうぞよろしくお願いします。

## おうちの方へ

朝の体調は、1日の生活を左右します。特に、新学期は新しい環境で疲れやすい時期です。

学校でも担任による朝の健康観察を毎朝行っていますが、ご家庭でも登校前にお子さんの様子をチェックしていただくよう、お願いします。

毎朝の検温結果、体調について、ご家族の発熱等については「健康観察表」に記入し、押印をして学校に提出をお願いします。

また、遅刻や欠席をする時は、どんな症状で遅刻・欠席をするのか必ず学校へ連絡をください。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

瑞穂小電話番号 0478(52)2042

# 身体測定・視力検査を上手に受けよう！

4月11日（月）業間～3校時 全学年

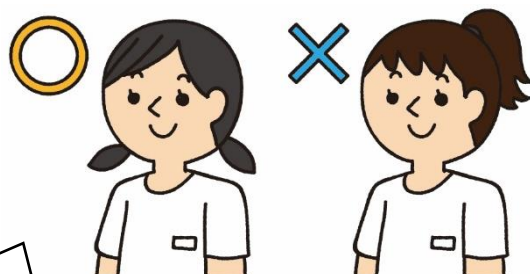
## ①身体測定でどんなことがわかるの？

成長には、人それぞれ個人差があります。身体測定は、前に測定したときと比べて、どのくらい成長したかを調べます。

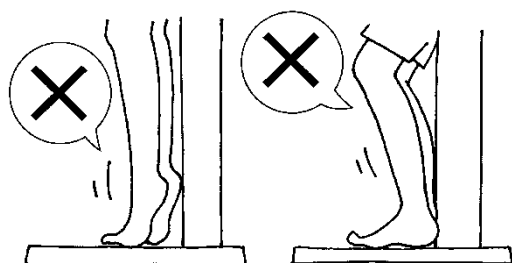
## ②身長・体重測定を正しく受けよう。

《身長のはかり方》

かたの力をぬいて、せなか・おしり・かかとがきちんとはしらにつくようにします。



☆髪の毛の長い人は、頭の上や後ろに結ばないようにしましょう。



せのびをしたり、ひざをまげたりしてはいけません。

《体重のはかり方》

のりおりはしずかにしましょう。



☆服装は、体操服（半袖・半ズボン）で行います。  
くつしたは、教室で脱ぎましょう。

## ③視力検査はなぜするの？

（1）ものを見る力を調べます。

（2）ものの形がはっきり見えているかどうかを調べます。

## ④視力検査の上手な受け方

（1）左目をかくし、右目から測ります。

（2）Cのあいている方向を答えます。（指で上、下、右、左の方向をさしてもよい。）

（3）同じように右目をかくして左目を測ります。

（4）めがねをかけている人は、はずしたときの視力を測ってから、めがねをかけたときの視力を測ります。



☆めがねを使っている人は、忘れずに持ってきてきましょう。