

ほけんだより 4月

No.1

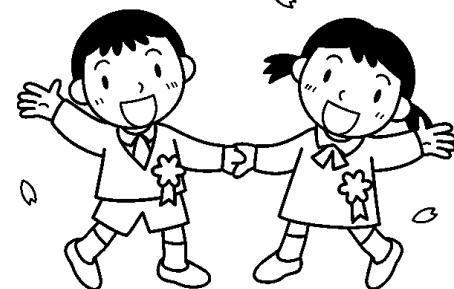
令和5年4月7日
瑞穂小学校 保健室

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 視力検査	4月11日（火）業間～3校時	全学年	図書室 多目的室
聴力検査	4月11日（火）業間～3校時	全学年	パソコン室 音楽室
聴力再検査	4月12日（水）朝の活動	該当者のみ	保健室
視力再検査	4月13日～14日 朝の活動	該当者のみ	保健室
尿一次検査	4月12日（水）朝提出 （予備日 13日（木））	全学年	保健室
尿一次追加	4月19日（水）朝提出	一次未提出者	保健室
眼科検診	4月26日（水）13：30～	全学年	保健室



提出物 (2～6年)

保健調査票

香取市子ども緊急カード

4月7日（金）配付

4月10日（月）提出

学校医紹介

内科 先生（ 医院）
眼科 先生（ 眼科）
耳鼻科 先生
（ ）
歯科 先生
（ 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。

養護教諭の です。
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たいと思っています。
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（火）業間～3校時 全学年

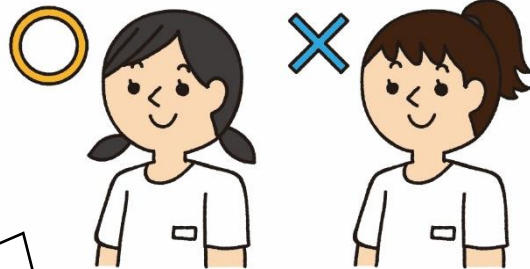
①身体測定でどんなことがわかるの？

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。

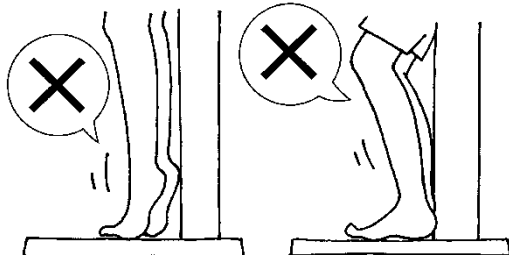
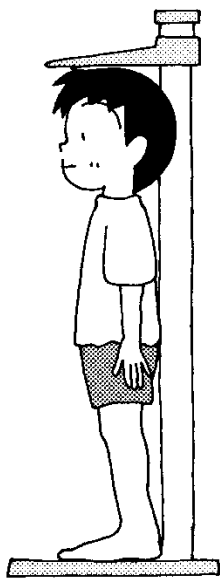
②身長・体重測定を正しく受けよう。

《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。



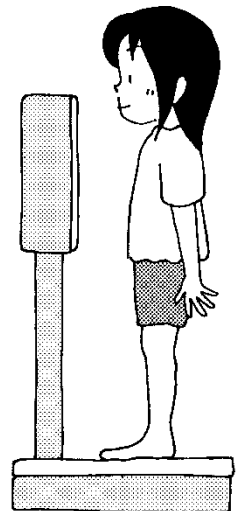
☆髪の毛の長い人は、頭の上や後ろに結ばないようにしましょう。



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》

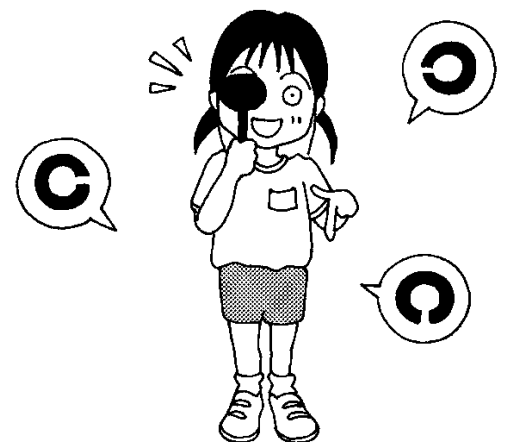
のりおりはしずかにしましょう。



☆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。