

# ほけんだより 4月

うるま市立津堅小中学校 保健室  
平成31年4月9日(火)発行  
第1号

☆ 4月の保健目標 ☆  
自分の健康について知ろう

新年度が始まりました。入学・進級おめでとうございます。新しい環境のなかで、ワクワクしたり、緊張したりしているかと思います。環境が変わるこの時期は、思ったより体へ負担がかかることもあります。栄養と睡眠をきちんととり、体調を整えましょう。

## 保健室ってどんなところかな？

### ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふう」にケガをしたのか、教えてくださいね。



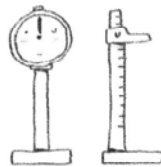
### 具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、ベッドで休みましょう。



### からだの成長や状態を知ることができます

身長計や体重計も使えます。先生にひとこと言ってから、使ってくださいね。



### からだについて学びます

本もあるので、知りたいことがあったら読んでください。



### 先生が話を聞きます

からだの“気になること”があったら、話しに来てください。悩みや相談があるときも、話を聞きますよ。



## 健康診断日程

4月から5月にかけて、健康診断があります。健康診断は、自分の体を知るよいチャンスです。以下の日程で健康診断を行います。身体測定、諸検査(4/25)、内科検診は体育着で検査を受けるので、忘れずに持って来てください。

検査項目	月日	対象学年
身体測定(小)	4月11日(木)	全学年(小学校)
身体測定(中)	4月12日(金)	全学年(中学校)
心電図検査	4月25日(木)	中学1年生
尿検査・		全児童生徒
ぎょう虫検査		小学3年生
聴力検査		小3・5、中1・3
視力検査		全児童生徒
歯科検診	5月28日(火)	全児童生徒
内科検診	5月30日(木)	全児童生徒

## 保健室でも これはできません

病院とはちがうので、のみぐすりはあげられません。

しつぱやばんそうこの取りかえなどは、おうちでしてくださいね。

保健室にあるものを、かってに使ったり、持ちだしたりしないでね。

## 提出書類一覧

- 1 保健調査票(全児童生徒)
  - 2 耳鼻科調査票(全児童生徒)
  - 3 心臓病調査票(中1のみ)
- 提出期限  
4月12日(金)まで
- 保護者の方でご記入の上、学校へ提出をお願いします。



## あいいうえお!

- あ さスッキリおきられた
- い たいところはない
- う んちがでた
- え がおいっぱい
- お いしくあさごはんをたべた

