

ほけんだより 4月

令和5年4月6日
能登町立小木小学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

1年生7名を迎え、新学期がスタートしました。今年も1年間、体も心も元気いっぱい楽しい学校生活をおくりましょう。ほけんだよりでは、毎月の保健行事や保健に関する情報をお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。

養護教諭の寺山育実です。
みなさんが元気に過ごせるよう
にお手伝いをしたいと思っています。
よろしくお祈いします。



☆お祈い☆

- 毎朝、体温を測り健康チェックカードに記入して、学校に持ってきてください。
- 37.5度以上の熱がある場合、かぜの症状がある場合は無理をせず自宅で休養しましょう。

●マスクについて●

4月からマスクの着用は求めないことになりました。ただ、マスクを着けたい人やマスクを外すことが不安な人は、無理に外さなくても大丈夫です。



定期健康診断がはじまります。

- ◎身体測定(身長・体重)視力・聴力：4月7日(金) 2・3限目 1～6年生
- ◎尿検査：提出日は4月26日(水)です。詳しくは「ほけんだより」でお知らせします。

なぜ健康診断をするの？

- ①体がどれだけ大きくなっているかしらべるため
- ②かくれた病気をみつけて、早めになおすため
- ③自分の健康状態を知り、これからの生活に役立てるため



健康な体は1年間を元気に過ごすため、そして勉強や運動をがんばるための基本です。この3つの目的で『健康診断』を行います。しっかり受けて健康なスタートをきれるようにしましょう。

健康診断の結果は『健康ノート』でお知らせします。

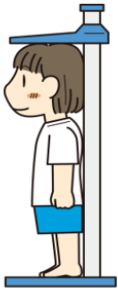
あす
明日（4月7日）は しんたいけいそく しりょくけんさ ちようりよくけんさ 身体計測・視力検査・聴力検査 です。

お願い

たいそうふく わす
* 体操服を忘れずにもってきてください！

身長

せ た
背すじをのばして立ちます。



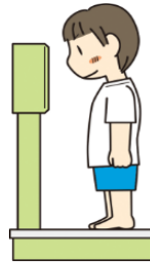
・せなかとおしり、かかとを
しっかりつけます。

《注意》

・かみの毛は頭の上で
むすばない。

体重

たいじゆうけい なか
体重計のまん中にのります。



《注意》

しずかにのります！
のっている間は動きません。

視力



けんさ
検査しないほうの目をか
くして輪っかの切れてい
るところを教えてね。



めがねを
わめられないで！

聴力



ピーツと小さな音がでるので、
聞こえたらボタンをおします。



耳をさうじ
してきてね

まっているひとは、しずかにし
ましょう。

こんねんど けんこうしんだん よてい
今年度の健康診断の予定

※4月5日現在の予定ですので変更があるかもしれません

・4月26日（水） **尿検査** 【全学年】

*予備日5月17日（水）：4月に忘れた人、二次検査となった人が対象です。

・5月11日（木） **内科検診** 【全学年】

・5月24日（水） **歯科検診** 【全学年】

・5月31日（水） **心臓検診** 【1年生、4年生】

※眼科検診・耳鼻科検診（1・4年生対象）は後日お知らせします。