

# ほけんだより 4月

令和4年4月8日  
池田小学校保健室

進級おめでとうございます！今年度は、皆さんが池田小学校で過ごす最後の年になりますね。さびしい気持ちもあると思いますが、のこり一年間、一日一日を大切に、周りの人たちにかんしゃして元気いっぱいすごしましょう♪

保健室では皆さんが健康にすごすためのサポートをしていきます。体のことや心のことで何かなやみがあればそうだんしてくださいね。一年間よろしくお願ひします。

## きそく正しい生活をしよう！

新学期は、新しいかんきょうでつかれがたまりやすいです。きそく正しい生活を送り、次の日も元気にすごせるようにしましょう。

早寝・早起きをしよう！



朝・昼・夜ごはんをしっかり食べよう！



食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときは手洗い・うがいをしよう！



テレビ・スマホ・ゲームなどは時間を決めて使ひましょう！



食事の後に歯みがきをしよう！





# けんこうしんだんよていひょう 健康診断予定表



検査項目	日にち	時間	学年	みてくださる先生
身体測定	4月11日(月)	1校時	ぜんいん 全員	担任 養護
視力検査	4月11日(月)	1校時	ぜんいん 全員	養護
聴力検査	4月12日(火)	午前中	ぜんいん 全員	養護
耳鼻科検診	4月18日(月)	13:00~	ぜんいん 全員	学校耳鼻科医 和田昌弘先生
内科検診 結核検診 運動器検診	5月18日(水)	13:15~	ぜんいん 全員	学校医 長坂行博先生
心電図検査	5月19日(木)	8:30~	4年生	島根県環境 保健公社の方
血液検査	5月19日(木)	8:30~	4年生の 希望者	島根県環境 保健公社の方
尿検査	5月20日(金) (予備日)6月15日(水)	朝採尿し、 登校後提出	ぜんいん 全員	島根県環境 保健公社の方
歯科検診	6月1日(水)	13:15~	ぜんいん 全員	学校歯科医 辰巳香澄先生
眼科検診	6月9日(木)	13:00~	ぜんいん 全員	学校眼科医 藤原裕又先生

## 保健室はこんなときにきてね!

- 学校でけがをしたとき
- 体の具合がわるくなったとき
- 相談したいことやなやみがあるとき
- 体や心のこと健康について知りたいとき

