

ほけんだより 4月

平成26年4月8日
尼崎市立武庫小学校
保健室

しんがっき 新学期がスタート！



にゅうがく しんきゅう がつ で あい きせつ あたら
入学・進級おめでとう！4月は出会いの季節です。新し
い仲間と、元気にスタートが切れるといいですね。

ほけんだよりでは、みなさんが元気に楽しく学校生活をお
くるために大切なことを紹介します。しっかり読んで、こ
の1年も元気いっぱいすごしましょう。

「けんこうしんだん」がはじまります

けんこうしんだん
「健康診断」は、自分のからだを知るチャンス！

わすれものをする、ただ正しい検査ができなくなってしまう。

うらめん について
裏面に日程をのせています。前の日にしっかり準備しましょう！！



はついくそくてい 発育測定

しんちょう たいじゅう さこう
身長、体重、座高を
はかります。



<気をつけること>

- ☆ たいそうふくをもって
きましょう。
- ☆ かみのけはよこにくく
りましょう。



ないかけんしん 内科健診

かおいろ しんぞう
顔色やひふ、しせい、心臓
の音などをしらべます。



<気をつけること>

- ☆ たいそうふくをもって
きましょう。
- ☆ けんしんちゅう
健診中はしずかに
まちましょう。

にょうけんさ 尿検査

けんさ
おしっこを検査して、じん臓
のはたらきなどを調べます。



<気をつけること>

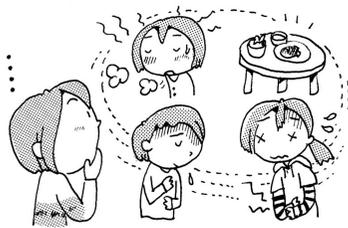
- ☆ まえ ひ よる
前の日の夜に、トイレに
コップをおいて準備を
しておきましょう。
- ☆ あさ
朝おきてすぐのおしっ
こをとりました。

保護者のみなさまへ

新学期が始まりました。子どもたちは新しい環境に緊張しながらも、期待に胸をふくらませていることと思います。保健室では、子どもたちが元気に学校生活を送り、健やかな成長ができるようサポートしていきます。不安なことや気になることがありましたら、いつでも気軽に声をかけてください。1年間、よろしくお願いします。

朝の健康観察をお願いします

- 朝食はしっかりとれましたか？
- 顔色はわるくないですか？
- げりや便秘はありませんか？
- いつもと変わった様子はありませんか？
- 熱はないですか？



☆ 体調等、気になるところがあればお知らせください。

☆ 欠席をする場合は、学級閉鎖等にも関わりますので、必ず理由もお知らせください。

よい生活習慣を身につけさせましょう

- (1) 早寝・早起きをしましょう。(よい生活リズムを身につけるため)
- (2) 朝ごはんを食べましょう。(頭とからだを目覚めさせるため)
- (3) 朝のトイレを習慣づけましょう。(胃腸の動きを活発にするため)

保健室ではこんな対応をしています



○ けがをしたとき

受診が必要なときは、家庭に連絡をさせていただいてから受診します。

「保健調査票」に、必ず連絡のつく緊急連絡先（勤務先や携帯電話等）と、かかりつけの各科の医療機関の記入をお願いします。年度途中でも、変更があった場合はすぐにお知らせください。

○ 体調をくずしたとき

少し休養すればよくなると思われるとき、経過観察が必要なときは、保健室で休養させます。一時的な休養でよくなる場合は、保護者の方にお迎えをお願いします。