

# ほけんだより 4月

平成27年4月7日  
尼崎市立武庫小学校  
保健室

## 新学期、元気にスタート！



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、元気にスタートを切りましょう。  
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、1年間、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

「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、正しい検査ができなくなってしまう。

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！！



### 身体測定

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。



### 内科検診

顔色やひふ、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。
- ☆ 健診中はしずかになりましょう。

### 尿検査

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>

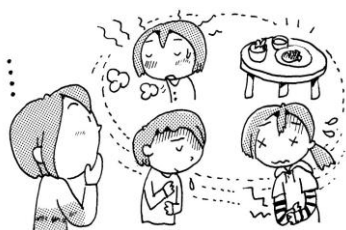
- ☆ 前の日の夜に、トイレにコップをおいて準備しておきましょう。
- ☆ 朝おきてすぐのおしっこをとりましょう。

## 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、よろしくお願いいたします。

### 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、気になること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

受診が必要なけがをした時や緊急時のために、「保健調査票」に必ずすぐに連絡のつく連絡先(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、保護者の方にお迎えをお願いします。

