

ほけんだより 4月

石岡市立南小学校 保健室 R5. 4. 12 発行

4月の保健安全目標

◆ 自分の体について知ろう ◆ 交通規則を守って通学しよう

入学・進級おめでとうございます。新しいことがいっぱい
の新学期がスタートしました。環境が変わり、行事もたく
さん続くので、自分でも気づかないうちに疲れていることも…
早ね・早起きを心がけ、疲れが
残らないようにしっかりからだ
を休ませて、毎日元気いっぱい
過ごせるようにしましょう。



みんなの保健室

キーワードは「思いやり」

保健室で休んでいる人のために
ちょっと声の大きさを
控えめにする思いやり。

次に使う人のために
借りたものは
ていねいに使って、
草めに返す思いやり。

今、本当に保健室を
必要としている人のために
どうぞ
緊急ではないときは、
先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」
をキープするために、
あたたかい思いやりをお願いします。

～保護者の方へお願い～
今年度も引き続き、朝の健康観察をお願いします。
検温等を行い、お子様や同居の家族に発熱等の風邪症
状が見られる場合には、無理せず自宅で休養するよう
お願いします。

健康診断がスタートします！

身体測定

4月12日(水) 6年
4月13日(木) 4・5年
4月14日(金) 2・3年



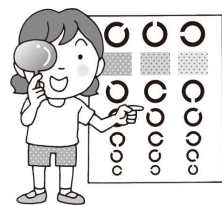
4月20日(木)
1年

体操服に着替えて、身長・体重を測定します。からだの
成長の様子わかります。頭の上で髪の毛を束ねたり、ピ
ン留めや編み込みをしていたりすると、正しく測定できな
いので、髪型に注意しましょう。

視力検査

4月13日(木) 6年 4月14日(金) 5年
4月17日(月) 4年 4月20日(木) 3年
4月24日(月) 2年 4月25日(火) 1年

どれくらい見えているかを調べます。
メガネやコンタクトレンズを持っている
人は、外さずにつけたままで測定します。



聴力検査

4月27日(木) 5年
5月9日(火) 3年

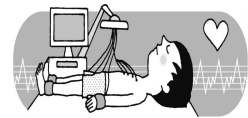
聞こえにくい音がないかを調べま
す。とても小さい音なので、検査中
は静かに待っていきましょう。



心臓検診

4月19日(水) 1年

からだの数か所に
電極をつけ、機械を
使って検査を行います。心臓の病気や異
常がないかを調べます。検査当日はバス
タオルが必要です。各自1枚用意し
ましょう。



尿検査

4月21日(金)
全学年 提出

全学年検査を行います。事前に
検査用品を配付しますので、21日
に忘れずに持ってきましょう。
忘れてしまった時には、5月8日
(月)に提出となります。

＜どうして毎年あるの？＞

健康診断は「どのくらい成長したか」「病気の疑
いがないか」などを調べるために、毎年行っています。自分の今の健康状態を知り、健康で
安全な毎日を過ごすための参考にしていきましょう。

健康診断は
自分のからだを知るチャンス!

