

ほけんだより 4月

下野市立細谷小学校 保健室
令和6年4月 発行

4月の保健目標：自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、期待と不安から、ドキドキしている人もいます。

これから、みなさんが楽しく元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から健康に関する情報をお届けします。お家の人と一緒に読んでください。

保健室はこんなところです

できること

できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



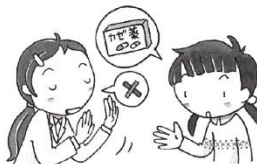
体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてください。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でするってくださいね。



今年度お世話になる学校医の先生

内科 ○○ ○○ 先生

歯科 ○○ ○○ 先生

眼科 ○○ ○○ 先生

耳鼻科 ○○ ○○ 先生

薬剤師 ○○ ○○ 先生

健康診断の時には、あいさつをしましょう!

健康診断が始まります!

4月の健康診断予定です。日程や注意事項をよく確認してください。

じっしび 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じっしこうもく 実施項目	じゅんび ちゅういじこう 準備・注意事項
4/12(金)	ぜんがくねん 全学年	しんたいけいそく 身体計測	からだ せいちょう しら 体の成長を調べます。 かみ ひく ひとつむす 髪は低いところで結びましょう。
		しりよくけんさ 視力検査	どのくらいものが見えるかを調べます。 めがね ひとつかならずも 眼鏡をかけている人は必ず持ってきてください。
	1,2,3,5年	ちようりよくけんさ 聴力検査	きちんとおと きき きちんと音が聞きとれているかを調べます。
4/17(水)	ぜんがくねん 全学年	じんぞうけんしん 腎臓検診	じんぞう びょうき しら 腎臓に病気がないかを調べます。 ぜんじつ ようき はいふ とうじつ あさによろ わす 前日に、容器を配付します。当日の朝、尿をとり、忘れず も に持ってきてください。

保護者の皆様へ

年度始めのお忙しい中、各種調査票等の提出大変お世話になります。よろしくお願いいたします。
新学期は緊張や疲れからお子さんの体調が崩れやすくなります。生活リズムを整えていただき、ご家庭での毎朝の健康観察 (LEBER への入力) の実施をお願いいたします。

今年度も細谷小の保健室を担当します。○○○○です。

みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いします! よろしくお祈りいたします。

