

4月 ほけんじだより

笠祇小 保健室

進級おめでとうございます。私も笠祇小学校2年目になりました。
今年度もみなさんが心も体も健康な1年がすごせるように頑張ります！
よろしくお願ひいたします。

けんこうしんだん

健康診断がはじまります

眼科検診 5月21日(火)

目の病気がないか調べます。

歯科検診 6月12日(水)

むし歯や歯ぐきの病気がないか調べます。朝、歯を磨いてきましょう。

尿検査 4月17日(水)

腎臓の病気がないか調べます。前日の夜にトイレに行って、朝一番のおしっこをとりましょう。

身体測定、視力・聴力検査

4月16日(火)

どのくらい大きくなったか調べます。よく見えるか、よく聞こえるかを調べます。

耳鼻科検診

5月22日(水)

耳や鼻の病気がないか調べます。
前の日に耳そうじをしましょう。

心臓検診(1年生)

4月22日(月)

心臓の病気がないか調べます。

内科検診

4月18日(木)

体に悪いところがないか調べます。
前の日は体をきれいにしましょう。

がっこうい 学校医さん紹介

内科：中島 先生 (中島医院)

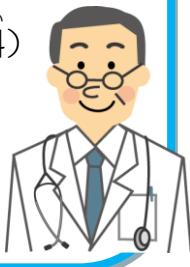
耳鼻科：井藤 先生

(井藤耳鼻咽喉科)

眼科：満留 先生 (満留眼科)

歯科：日高 先生

(フェニックス歯科)



ほごしゃ かた 保護者の方へ

健康診断の結果はプリントでお知らせします。歯科検診は全員に、それ以外は対象者に配布します。プリントを読まれて、必要がある場合は、必ず病院へ行くようにしてください。
お子さんの体を守るために、ご協力を願いいたします。



健康診断の前の日のやくそく



こんなときには保健室に！

体の具合がわるいとき

一時的に休むことができます。
薬をあげることはできません。

心配ごとや悩みを聞いてほしいとき

いつでも気軽に来てください。
一緒に考えましょう。

体のことが知りたいとき

身長や体重を測ったり、
本を見て調べることができます。

けがをしたとき

傷口が汚れているときは洗つ
てから来てください。

担任の先生に言ってから保健室にきましょう。

保健室で人が休んでいるかもしれません。静かに入りましょう。

ストレスを解消しよう

おすすめのリラックス法

心と体は深く結びついているため、心配事があると、体の調子も悪くなってしまいます。そうなないように、ふだんから自分にあったストレス解消法を見つけて、心の健康を守りましょう。

①ゆっくりお風呂に入る



②好きな本を読んだり、音楽を聞いたりする



③運動したり、ストレッチをしたりして体をほぐす



④何度も深呼吸して、心を落ち着ける



⑤なやみを誰かに相談する(話してみる)



⑥大きな声で歌う

