



# 4月 ほけんだより

笠祇小 保健室



しんきゅう  
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。  
こんねんと  
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！  
ねが  
よろしくお願いいたします。



## 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)  
め 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  
みがいてきましょう。

**尿検査** 4月17日(水)  
じんぞう 腎臓の病気がないか調べます。まえ  
の日の夜にトイレに行って、朝  
いちばん 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)  
みみ はな 耳や鼻の病気がないか調べます。  
まえ ひ 前の日に耳そじをしましょう。

**心臓検診(1年生)** 4月22日(月)  
しんぞう 心臓の病気がないか調べます。

**ぎょう虫卵検査(1~3年生)**  
だいちょう 大腸や肛門にぎょう虫卵  
がないか調べます。

**内科検診** 4月18日(木)  
からだ 体に悪いところがないか調べます。  
まえ ひ 前の日は体をきれいにしましょう。

## がっこうい しょうかい 学校医さん紹介

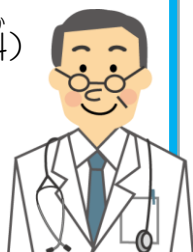
ないか なかしま せんせい なかしまいいん  
内科：中島 先生(中島医院)

じびか いたう せんせい  
耳鼻科：井藤 先生  
(井藤耳鼻咽喉科)

がんか みつとめ せんせい みつとめがんか  
眼科：満留 先生(満留眼科)

しか ひだか せんせい  
歯科：日高 先生

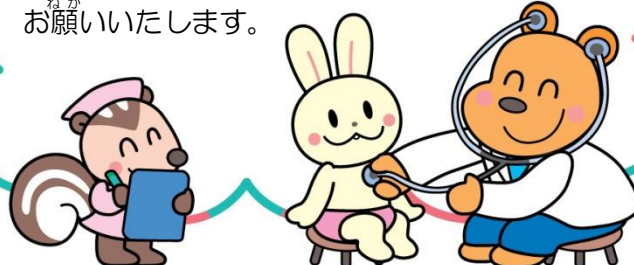
(フェニックス歯科)



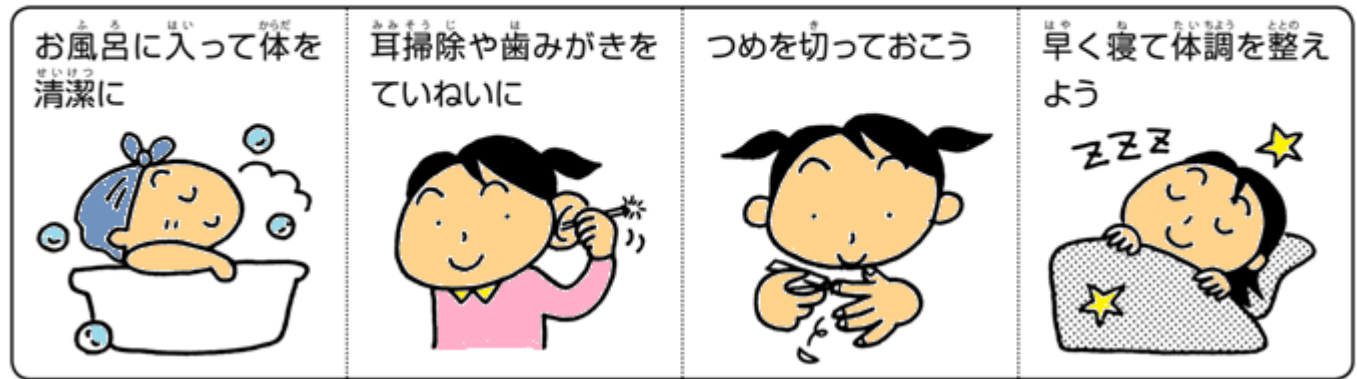
## ほごしゃ かた 保護者の方へ

けんこうしんだん 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  
お願いいたします。



# 健康診断の前日のやくそく♡♡♡



## 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って  
から来てください。

担任の先生に言う前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。そうならないように、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 何度か深呼吸して、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

