



こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標

じぶん からだ し
 自分の体を知ろう

☺ けんこうしんだん じぶん からだ し
 健康診断は自分の体のことを知る
 チャンスです。けっかをおうちのひと いっしょに
 見てみよう!

ねんせい にゅうがく

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます

たかなべひがししょうがっこう
 高鍋東小学校へようこそ!

この「ほけんだより」は、がっこうからのねがひやからだ・このころのけんこうについて、ほけんしつせんせいからみなさんとおうちのひとへのおたよりです。



こんなときは、ほけんしつにきてくださいね

★けがをした ★ぐあいが悪くなった ★話を聞いてほしい
 ★からだやこのころのけんこうについて知りたい

ほけんしつでできないことは

★長い時間休む ★つづけての手当て ★飲み薬をもらう
 保健室のやくそく

★来るときは担任の先生に言う ★保健室ではしずかにすごす

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください



おうちの方へ

学校でのけがで受診したときは、医療費給付の申請ができます。病院受診をされた場合は担任の先生または、保健室までご連絡ください。



いちにち ほし
 1日の始まりに!
 けんこう
 健康チェック

いちにち けんこう
 1日を健康にす
 ごすために朝、体
 調などをチェック
 してみましょう。



- 朝ごはんを食べることができましたか (食欲はありましたか)?
- 頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか?
- 熱は高くないですか?
- おなかはこわしていませんか?
- のどの痛みやせき、くしゃみなどはありますか?
- からだはだるくないですか?



健康診断

なにをしらべる?
なんのため?



今月から健康診断が始まります。1年生のみなさんはぜひ、おうちの人といっしょに読んでみてください。2年生以上のみなさんはおさらいとして読んでくださいね。

なにをしらべるの?

★ 身体計測

身長・体重から、成長の様子はどうか

★ 内科

心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか



★ 運動器

手や足、骨・関節などに異常や病気がないか



健康診断のときも

忘れ物に気をつけて!



各検診で、ひつようなものがちがいます。忘れものがないようにしましょう。

★ 歯科

歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか



★ 耳鼻科

耳・鼻・のどに異常や病気がないか

★ 眼科

目や目のまわりに異常や病気がないか



★ 視力

目がどのくらい見えているか

★ 聴力

耳がどのくらい聞こえているか

★ 結核

「結核」という病気のうたがいがないか

★ 尿

腎臓病や糖尿病などのうたがいがないか



1年生の健康診断計画

日付	検診	いるもの・すること
4/17(水)	身体計測 視力検査 聴力検査	体育着 メガネ(もっている人)
4/19(金)	内科検診	体育着
4/25(木)	歯科検診	はをみがいてくる
5/17(金)	眼科検診	顔を洗ってくる
5/14(火)	心臓検診	体育着
5/15(水)	耳鼻科検診	耳そうじをしてくる
5/21(火)	尿検査1次	朝とった尿をわすれない