



令和4年4月7日  
丹波小学校 保健室

## けんこうしんだん し 健康診断のお知らせ

入学・進級おめでとうございます。1人の新たな仲間が増え、パワーアップした全校児童10人が、健康に学校生活をすごすことができるよう、保健室からサポートしますよ！

毎日、健康で元気にすごせるよう、異常が見つかったら、早めに病院へ行きましょう。詳しい内容については、後日配布するほけんだよりをご覧ください。

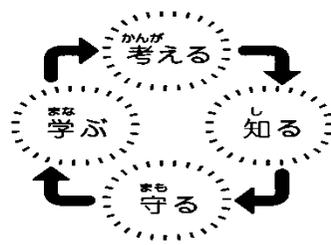
じっしよていび 実施予定日	よていじかん 予定時間	けんさこうもく 検査項目	たいしやう 対象	れんらくじこう 連絡事項
がつ か きん 4月8日(金)	こうじ 1校時	しんたいそくてい 身体測定 しんちやう たいじやう (身長・体重)	ぜんがくねん 全学年	なつ たいいくぎ き 夏の体育着に着がえてください。
		しりよくけんさ 視力検査	ぜんがくねん 全学年	めがねをかけている人は、めがねを持ってきてください。 コンタクトレンズをしている人は、検査前に一言伝えてください。
		ちやうりよくけんさ 聴力検査	1・2・3・5年	
がつ にち げつ 4月11日(月)	9:00~	しんでんまけんさ 心電図検査	ぜんがくねん 全学年	なつ たいいくぎ き 夏の体育着に着がえ、くつしたを教室で脱いできてください。
がつ にち か 4月26日(火)	13:30~	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	なつ たいいくぎ き 夏の体育着に着がえてください。
	14:00~	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	きやうしょく 給食のあと、ていねいに歯みがきをお願いします。
がつ にち もく 5月12日(木)	11:30~	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	みみ 耳のそうじをしてきてください。 どうじつ 当日はかみの毛が耳にかからないように、お願いします。
		がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	
がつ にち か 5月17日(火)	あさかいしやう 朝回収	にやうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	17日の朝に提出できない人は、6月7日(火)の朝に提出してください。



# けんこうしんだん 健康診断 4つのステップ

まいとし 毎年、4月にならざるある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてくださいね。



## かんが 考える

ほけんちょうさひょう きにゆう 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

## し 知る

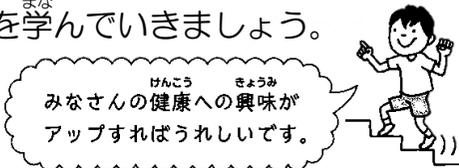
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

## まも 守る

くわしい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

## まな 学ぶ

より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。



## その症状、体調不良のサインかも!?

### 朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



- 顔・表情** 顔色が悪い、ぼんやりしている
- 鼻** 鼻水・鼻づまりがある
- のど** 赤くなっている、咳が出る
- 皮ふ** 腫れている、ジュクジュクしている
- 尿・便** 回数が多い、においや色が違う
- 食欲** 普段より食べる量が少ない、吐く
- 睡眠** 夜中に何度も起きる、目覚めが悪い



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

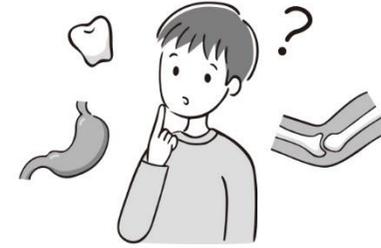


ケガをしたとき

いつ・どこで  
・何をしていたか、  
ケガをしたのか、  
詳しく教えてくださいね。



体調が悪いとき



体のことを知りたいとき



悩んでいることがあるとき

みなさん、こんにちは!  
ようごきょうゆ みやざわ 養護教諭の宮沢いぶきです。

今年の休み時間もみなさんとたくさんすごしたいと思います 🍀

こま 困ったことがあるときや、なにか話したいことがあるときなど、いつでもどんだん声をかけてくださいね!

よろしくお願ひします 😊

おうちの  
方へ

## 保健調査票

の提出をお願いします

本日お子さんに封筒をお渡ししました。お子さんの健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立つものです。特にアレルギーや持病などについては、詳しく記入をお願いします。

各書類は、表紙にある提出期限までに提出をお願いします。

