

# ほけんだより 4月

令和3年 4月14日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年、新しい友だち、たくさんの「新しい」に出会うみなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からもみなさんのことを応援しています。保健室はみなさんが健康に過ごせるようにお手伝いしますので、どうぞよろしくお願ひします。



がっこうい せんせい  
学校医の先生

今年度、保健室で働く ですよ。  
日限山小学校のみなさんと会えることを楽しみにしていました。みなさんが笑顔で学校生活を送れるように努めます。みなさんの名前とお顔を早く覚えたいと思いますのでどんなときでも気軽に声をかけてくださいね。

- ◆内科 せんせい 先生
- ◆歯科 せんせい 先生
- ◆耳鼻科 せんせい 先生
- ◆眼科 せんせい 先生
- ◆薬剤師 せんせい 先生

健康診断のときにお世話になる先生方です。  
会ったら元気にあいさつしましょう。



けんこうしん断のときにお世話になる先生方です。

## 保健室 って どんどころ?

ケガの手当てをします

悩みがある人の話を聞きます

体調が悪いときも来てください

健康に関する質問に答えます

誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

## げんき★クイズ

\\ これなんだ? //

あいうおお

ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように…

「また健康診断?」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか?  
健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切に、健康な生活を送るために——。

今年度の健康診断もしっかり受けましょう

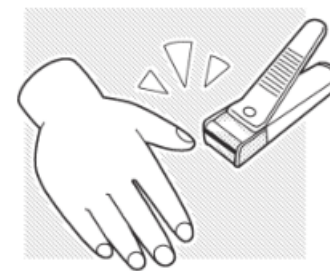
## 健康診断

4月から6月にかけて、「健康診断」が始まります。日程については「学年だより」等で、ご確認ください。健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合は、「受診のおすすめ」をお渡ししています。お早めに専門医に診ていただき、その結果を学校にお知らせください。

## しっかりと準備をしよう

### 前日(まひ)には

- お風呂に入って、全身をきれいに洗う
- 手足のつめを切る
- おうちの人に耳あかを取ってもらう
- 問診票に記入もれがないかを確認する
- 下着やくつ下、うわばき、体育着などに名前が書かれているかを確認する
- 尿検査の前日は、ビタミンC入りのジュースなどは飲まない



### 当日(とうじつ)の朝(あさ)には

- 尿検査の日(にようけんさ)は起きてすぐに尿をとる
- 朝食(ちようしょくご)後、はをすみずみまでみがく
- 長い髪(ながかみ)をまとめるときは、検査(けんさ)の妨げ(さまた)にならない髪型(かみがた)にまとめる
- 眼鏡(めがね)をかけている場合は、学校(がっこう)へ持っていく

