

ほけんだより 4月

北区立西ケ原小学校
校長 諸田 哲
養護教諭 近藤 真実

学校全体が新しい空気に包まれて、新しい1年がスタートしました。今年度も楽しく元気にすごせるように1年間の目標を立てましょう。また、4月から6月にかけて健康診断があります。病気やわるいところがないか、体がバランスよく発育しているかをいろいろな検査をして調べます。自分のからだの様子を知るよい機会です。心配なことがあったら校医の先生に相談してください。

健康診断のときは・・・

- ①静かにまち、前の人の受け方をよく見てみましょう。
- ②自分の順番になったら名前をはっきり言いましょう。

「おねがいします」「ありがとうございました」のあいさつができるとうれしいですね。



4月から西ケ原小の保健室に来ました近藤です。みなさんの成長と健康を守るお手伝いをします。また、からだに関する情報を保健だよりを通してお伝えしていきますので、おうちの人といっしょに読んでください。一年間、よろしくお願ひします。



保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえ



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

4月の保健目標

自分の体を
知りましょう

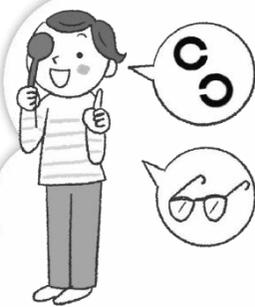
①. 体重計に乗るとき
に注意することは？



ただ正しく測るために必要なことだよ！



③. 視力検査に必要な
持ち物ってある？



見え方を調べる検査だから...



②. 歯科検診の前に
することは？



みんなが食後にしていることだよ！



④. 尿検査の尿って、いつ
とっていいんだっけ？



じつは、特定のタイミングで取る必要があるんだ...



Q1: 体重を測るときは、体重計にそっと乗るようになりましょう。
Q2: おし歯だけでなく、歯ぐきの状態も見ているので、歯をしっかりとみがきましょう。
Q3: めがねをかけている人はめがねを忘れずに持って来ましょう。
Q4: 尿検査は、朝一番のおしこの「中間尿」をとります。