

ほけんだより4月

R2.4.7
館林七小
保健室



春のあたたかさが感じられる季節になりました。久しぶりの学校、新しい学年、新しい先生に、みなさん胸がワクワクしているのではないのでしょうか。約一ヶ月間の休みの間も、規則正しい生活習慣（早ね・早おき・朝ごはん）を送れたでしょうか？感染症予防のためにも、生活習慣を整えて、免疫力を高めておきましょう。また、4月からは健康診断も始まります。裏面の健康診断の注意点をよく読んで、正しく健康診断を受けましょう。

ほけんもくひょう 4月の保健目標

じぶん からだ
自分の体を
し
知ろう！



ほけんしつを++ + 利用するとき

約束を守って
上手に利用しよう

| | | |
|---|---|--|
| <p>なるべく先生にことわってから きってください</p> <p>〇〇くんは？ ほけんしつ だよ！</p> | <p>ほけんしつのは 声をかけてから使ってください</p> <p>いいですか？</p> | <p>わいている人のことも考え しずかに利用してください</p> <p>わいわい</p> |
| <p>血が出ているときは きずぐちをハンカチなどで おさえてみてください</p> | <p>本など使ったものはきちんと もとのところへもどしてください</p> <p>ありがとうございます♡</p> | <p>なやみごとがあるときは ぜひ話してみてください</p> <p>どうしたの？</p> |

☆はみがきの用意を☆

七小では、給食を食べた後に、
はみがきの時間があります。

むし歯予防のためにもハミガキの
習慣を身につけましょう。

みなさんハミガキを忘れずに持つ
てきてくださいね☆

●感染症対策ご協力をお願い●

学校でも、様々な感染症対策を行っていきます。ご家庭にも、下記のご協力をお願いいたします。

① マスクの持参

どのような素材でも構いません。飛沫感染予防として、全員マスク着用をお願いします。

※マスクがご家庭に無い児童、マスクを忘れてしまった児童には、手作り簡易マスクを着用させて対応いたします。

② 『家庭で行う健康観察表』の記入

健康管理のため、毎日の検温・健康観察をお願いします。→毎日学校に提出してください。

③ 規則正しい生活習慣

免疫力を高めておくためにも、「しっかり睡眠」「栄養のある食事」を心がけましょう。

けんこうしんだん 健康診断がはじまります！！



健康診断は

- からだの成長を調べます。
- からだにおかしいところはないか、病気にかかっていないか調べます。
- 自分の健康状態を知り、これからの生活に役立てるために行います。

【4月の保健行事】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| | 7 ★保健書類配付★ 提出期限を守って ください。 | 8 身体測定 4. 5. 6年  | 9 身体測定 1. 2. 3年 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ☆体育着の半袖・短パンで 測定します。 ☆女の子は髪を上の方でし ばらないように。 </div> | 10 視力検査 3. 4年 *メガネを持って いる人は忘れずに。  |
| 13 視力検査 5. 6年 *メガネを持って いる人は忘れずに。  | 14 視力検査 1. 2年 *メガネを持って いる人は忘れずに。  | 15 歯科検診 1. 2. 3年 *朝、必ず歯みがき をしてきましょう。  | 16 | 17 |
| 20 聴力検査 3. 5年  | 21 聴力検査 1. 2年  | 22 歯科検診 4. 5. 6年 *朝、必ず歯みがき をしてきましょう。 | 23 尿検査 *朝一番尿をとり ましょう。 | 24 |

※4/28 (火) 胸部X線検査 (1年) …希望調査を提出してください。



今年度1年間お世話になる
学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方です。

| | | |
|------|------------|----------|
| 内科医 | ハートクリニック | 秋山 昌洋 先生 |
| 眼科医 | 川村眼科医院 | 川村 昭之 先生 |
| 耳鼻科医 | 小倉医院 | 小倉 寿夫 先生 |
| 歯科医 | ますみこども歯科医院 | 富永 真澄 先生 |
| 薬剤師 | 向日薬薬局 | 熊谷 ますみ先生 |

☆よろしくお願ひします☆