

おうちの方と  
一緒に読んでね♪

# すこやか 4月号

萩市立明倫小学校  
保健室  
平成28年4月11日

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

進級生のみなさん、新入生を迎えてどんな気持ちですか？

みなさんも、同じような時期があったのですよ。

慣れない学校生活でわからないこと、不安なことがありましたよね？

お兄さん、お姉さんとして1年生が安心して学校で過ごせるよう、サポートしましょう♪

この「すこやか」は、明倫小学校の保健室からのお便りです。

みなさんが元気で学校生活を楽しむために大事なことを発信していきます。

おうちの方と一緒に読んでくださいね！



もくじ

○保健室のメンバー紹介

○保健室の使い方

○健康診断日程

○おうちで健康診断の準備をしよう！

○保護者の皆様へ

## 保健室のメンバー紹介

2月から明倫小に来ました“ゆきざね”で  
す!!食べることが大好きなので、給食が一  
日の楽しみです!よろしくお願いします!

行實 沙也花

福島 由紀子

みなさんが健康にすごせるよう  
お手伝いしていきたいと思いま  
す。よろしくお願いします。

## 保健室の使い方

今まで保健室に来たことがある人もない人も、保健室ってどんなとき  
に使うところなのか、どんなルールがあるのか確認しよう!

### 保健室はこんなときに使います

●けがをしたとき



●具合が悪くなったとき

●心やからだ、  
健康について知りたいとき



●相談したいときや  
悩み事があるとき



### 保健室のマナーを守りましょう

■できるだけ担任の先生に伝えてから保健室に来て  
ください。



■休んでいる人もいます。静かに過ごしましょう。



■保健室にあるものを使うときは  
声をかけてください。



裏面は、○健康診断日程 ○おうちで健康診断の準備をしよう! ○保護者の皆様へ です。

# 健康診断が始まります！



健康診断はからだの勉強です。どれだけ大きくなったか、からだの働きはどうかなど、普段生活しているだけでは分からない、気づかない、からだのことを知るチャンスです！みなさんが元気に生活するためにとっても大切な健康。健康診断の後に病院受診の紙をもらった人は、おうちの人に必ず渡して早めに病院に行きましょうね。

健康診断日程					
検診項目	日程	対象	検診項目	日程	対象
身体測定 視力検査	4月12日(火)	6年	聴力	4月13日(水)	3年
	4月13日(水)	5年		4月14日(木)	2年
	4月14日(木)	4年		4月15日(金)	1年
	4月15日(金)	3年		4月18日(月)	なかよし、5年
	4月18日(月)	2年	眼科	4月22日(金)	1年
	4月20日(水)	1の1、1の2		4月25日(月)	なかよし、5年 2の3、2の4
	4月21日(木)	なかよし 1の3、1の4		<b>5 6月もまだまだ健康診断は続きます！</b> 5、6月の日程もお知らせするので、 自分に関係のある健康診断の日程を チェックしておきましょうね！	
4月19日(火)	なかよし、2年				
歯科	4月26日(火)	6年			

## おうちで

### 健康診断の準備をしよう！

#### 身体測定の日

- 髪が長い人は身長を測るときに妨げにならないよう、横に結んでこよう！  
(ポニーテールやおだんごはやめようね★)

- 爪を短く切っておこう！
- 体操服を持参しよう！



#### 視力検査の日

- メガネを使っている人は当日必ず持ってこよう！



#### 歯科検診の日

- 朝はお家でいねいに歯みがきをしよう！  
給食の後きれいに歯みがきをするけれど、お家でもしっかりみがいてこよう！



## 保護者の皆様へ

#### 健康診断の準備のお願い

左の準備の欄をご参照ください。持参物の確認や検診がスムーズに進められるよう、ご家庭でも配慮をお願いいたします。

#### 病院受診のお願い

健康診断で何らかの問題や疑いがある方に、受診の案内をお渡しします。早めに病院に受診し、お子さんの健康状況を把握しておくためにも、必ず結果を学校にお知らせください。

#### 提出物のお願い

4/8に保健関係の提出物等を配付しています。保護者の方にご記入いただくものがありますので、ご確認いただき、期限内の提出にご協力ください。

「すこやか」をお読みいただきありがとうございます。5月号も読んでくださいね♪心と体を元気にするお便りになるよう頑張ります!!