

# ほけんだより4月

平成25年度 八基小 保健室

平成25年4月8日 No. 1

## 健康診断を受けるときの注意

## 入学、進級おめでとうございます

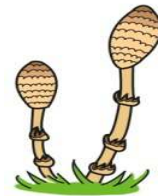
保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるようにお手伝いをしていきます。どうぞよろしくをお願いします。



### 4月の保健目標

健康診断をしっかりと受けよう

朝食をしっかりと食べよう



## 定期健康診断の予定

月日	曜	検診項目	月日	曜	検診項目
4月10日	水	身体測定4・5・6年	5月7日	火	心電図検査1・4年
4月11日	木	身体測定1・2・3年	5月16日	木	歯科健診全学年
4月16日	火	尿検査全学年 ぎょう虫検査1・2・3年	5月17日	金	視力検査高学年
4月17日	水	尿検査全学年 ぎょう虫検査1・2・3年	5月20日	月	視力検査中学年
4月22日	月	内科検診・結核検診4・5・6年	5月21日	火	視力検査低学年
4月23日	火	聴力検査1・2・3・5年	5月24日	金	眼科検診2・4・6年全員 1・3・5年は目の保健調査で検診が必要な人
4月25日	木	耳鼻科検診1年生			
4月26日	金	内科検診・結核検診1・2・3年			

	対象学年	提出物・用意	注意事項
身体測定	全学年	半袖体育着・ハーフパンツ	髪の毛をしばっている人は頭の上でしばらないでください。
内科検診 結核検診	全学年	結核検診問診票	1年生はBCG接種の有無を母子手帳で確認して間違いのないように記入してください。
視力検査	全学年	めがねを使用している人はめがねを持ってきてください。	
尿検査	全学年	尿検体あ <i>提出日を守って忘れずに出して下さい。</i>	前日 果物や甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。 当日 生理中の方は提出しないで保健室に連絡してください。
ギョウ虫検査	1・2・3年	ギョウ虫検査用紙	必ず2日間、検査して出してください。
耳鼻科検診	1年生	耳鼻咽喉科健康調査	前の日に耳のそうじをしておきましょう。
眼科検診	2・4・6年 1・3・5年（目の保健調査で該当の人）	目の保健調査	
心電図検査	1年・4年	心臓検診調査票	欠席で受けられなかった時は、後日、保護者同伴でメディカルセンターで受けていただきます。
聴力検査	1・2・3・5年		前の日に耳のそうじをしておきましょう。
歯科健診	全学年		朝、いつもよりていねいに歯みがきをしましょう。

## 健康と元気は、早ね早おき朝ごはんから

早ね・・・早ねをすると成長ホルモンがたくさん出て、体の成長がうながされます。  
早おき・・・よゆうをもっておきると、朝ごはんがしっかりと食べられます。朝の排便習慣もつき1日が気持ちよくスタートできます。  
朝ご飯・・・朝ごはんをしっかりと食べると、体温が上がり、体と脳がめざめます。脳に必要な栄養がほきゅうされ、勉強に集中できます。

## 健康教室について

健康教室は希望する方に、月に1回、身長と体重を測定し肥満度を計算してお知らせしています。また、長期休業前の保健指導や栄養相談などを予定しています。

★対象 肥満度20以上の人

★健康教室への参加希望の方は4月の身体測定の後、配られる申込書に記入して提出してください。

