

ほけんだより 4月

銚子市立船木小学校
保健室 No.1
令和6年4月9日

～進級おめでとございます～

今年度より、船木小学校の養護教諭になりました、高橋 歩です。
保健室から、みなさんの【こころ】と【からだ】の健康をお手伝いして
いきます。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻るよう、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってくださいね。



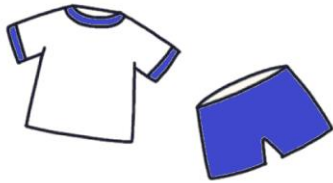
こんねんと ていきけんこうしんだん よてい
今年度の定期健康診断の予定



日にち	けんさないう 検査内容	たいしょうがくねん 対象学年
4月11日(木)	しんたいそくてい 身体測定	2・5・6年
12日(金)	//	3・4年
16日(火)	しりょくけんさ ちょうりょくけんさ 視力検査・聴力検査	2・6年
17日(水)	//	3・4・5年
23日(火)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年
25日(木)	にょうけんさ いちじ 尿検査(一次)	ぜんがくねん 全学年
5月13日(月)	にょうけんさ いちじよびび 尿検査(一次予備日)	がつ にち みていしゅつしゃ 4月25日 未提出者
15日(水)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年
17日(金)	じびかけんしん 耳鼻科検診	3・5年
21日(火)	がんかけんしん 眼科検診	2・4年
28日(火)	にょうけんさ にじ 尿検査(二次)	がいとうしゃ 該当者

けん こう しん だん う ちゅう い
健康診断 を 受けるときの 注意

たいそうふく ようい
体操服を用意する



こうい せんせい
校医の先生に
しっかりあいさつをする



つか ひと
メガネを使っている人は
忘れずにもってくる



かみがた
じゃまにならない髪型にする



からだ
体をせいけつにしておく



まえ ひ はや ね
前の日は早く寝て
たいちょう
体調をととのえる

