



# ほけんだより

4月の保健目標

## 自分の体について知ろう

令和5年4月7日 国頭村立奥小学校 保健室

奥小学校のみなさん 進級 おめでとうございます。

いよいよ新しい学年がはじまりました。1つ学年があがったことで、ドキドキ・わくわくしていると思います。新しい学年でも、みなさんが心と体を大切に、たくさん勉強して、たくさん運動して、寝て、食べて、元気いっぱい夢いっぱい、健康な1年にしてほしいと思います。さあ、去年の自分より成長できるかな？保健室では、奥小学校みなさんが安全に、元気いっぱいの毎日を過ごすことができるように、保護者のみなさまと一緒に子ども達をサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞ、よろしくおねがいします。



### 健康診断を受けよう！～世界でたったひとつの自分の体の様子を知るために～

健康診断は、みなさんの健康状態を知り、元気に学校生活を送るために必要な検査・健診です。この機会に、自分の体のようすを知り、日々、健康的な生活が送れるよう心がけましょう！

月日	検査	学年	約束
4/7 (金)	保健調査票提出	全学年	・記入漏れのないように
	ぎょう虫セロファン配布	1～3年	・なくさないように
	尿検査容器配布	全学年	
4/10 (月)	はつきそくてい 発育測定	全学年	・体育着着用
4/11 (火)	ぎょう虫検査提出	1～3年	・2日間採取
	尿検査提出	全学年	・朝の尿を採取
	視力検査 聴力検査	全学年	・めがね持参 ・耳を清潔に
4/25 (火)	じびか けんしん 耳鼻科健診	全学年	・口鼻耳を清潔に
5/16 (火)	ないか けんしん 内科健診	全学年	・体育着着用
5/26 (金)	しか けんしん 歯科健診	全学年	・忘れずに歯みがき

### 学校医の紹介

内科健診や歯科健診、学校の水質検査や照度検査など、専門的な立場からサポートして下さる先生方です。

学校医 町田 孝(たかし) 先生  
(東部へき地診療所)

学校歯科医 石川 靖(やすし) 先生  
(辺土名歯科診療所)

学校薬剤師 村上 市子(いちこ) 先生  
(さくら薬局)



### おうちの方へ

～朝の健康観察のお願い～

アフターコロナも元気に過ごすために、引き続き、保護者の方で、毎朝の健康チェックをお願いします。

- 発熱やだるさはないか
- ひどい咳や鼻水、のどの痛みなどがいないか
- 顔色がわるくないか
- 頭痛や腹痛がないか
- 目が充血していないか
- 早寝・早起き・朝ごはんができたか
- 元気があるか
- 食欲はあるか
- 発疹はないか



※欠席の連絡は欠席届または、お電話で朝8時15分までをお願いします。

連絡が無い場合は学校から連絡させていただきます。

※給食後の歯みがきがあります。【歯ブラシ】、【コップ】を持たせてください。

