

4月のほけんだより

宮古島市立狩俣小学校 保健室 令和5年4月10日

狩俣小学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。風はやさしく、日ざしはあたたかくなってきました。そんな中、新しい1年がスタートします。今年度から狩俣小学校に赴任しました、奥平美乃です。みなさんが元気に毎日をすごせるように、からだもこころもサポートしていきたいと思います。心配なことがあれば、気軽に声をかけてくださいね。ほけんだよりは、みなさんが自分のからだを守っていくための情報を伝えていきます。どうぞよろしくをお願いします。



4月から健康観察カードの提出はなくなりまし

各自で健康観察をしていただき、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状が見られる場合は、自宅で休養をお願いします。

4月の保健行事

提出書類 提出締め切り日 4/14 (金) まで

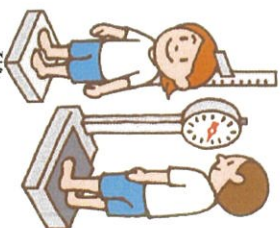
- ①保健調査票 (緑のカード) ②結核問診票 (ピンクのカード)
 - ③アレルギー調査票 (2年～6年)
 - ④心臓検診調査票 (1年のみ)
 - ⑤しらみのチェック
- *記入モレ・押印モレのないようご確認下さい。

*体育着着用です

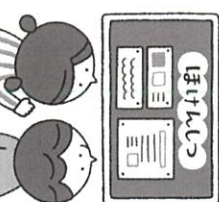
- 12日(水): 身長・体重・視力・聴力 (4年・6年除く)
 - 27日(木): 心電図検査 (1年のみ)(午前)・内科検診 (午後)
 - *5月15日・16日に尿・蟻虫検査、6月1日に歯科検診があります。
- 蟻虫検査は、対象学年が1年～4年までとなっています。

今月の目標。

自分の体を知ろう



保健室はこんなときに来てください



ケガをしたとき

具合が悪いとき

悩みがあるとき

健康について知りたいとき

救急処置してもらえ

一時的に休養できる

相談できる

生活チェックをしてみよう!

毎日朝ごはんを食べている。

ごはんをすききらいせず食べている。

毎日21時(中学年は21時半、高学年は22時)には寝ている。

1日3回、食べた後に歯をみがいている。

体をうがしている。

チェックがつかないものは、できるよように心がけよう!

