

# ほけんだより

上牧第三小学校

ほけんしつ

4月

入学、進級おめでとうございます！

新しい1年の始まりですね！2023年は三つのみなさんと1年をスタートすることができ、うれしいです！1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新しい生活にワクワクしていますか？初めのことやおぼえることがたくさん毎日、いろかしくなります。無理せず、いまのあなたに合った生活リズムで過ごしてね。2年生から6年生のみなさん、新しい環境や人間関係はあなたに感じる以上に、じ身がつかれてしまいます。しっかり食べ、よく寝、自分のペースを見失わないでね。

ほけんしつの先生の  
いなじま ひかる ぞす

1年生のみなさん、はじめまして！！  
2年生から6年生のみなさん  
今年もよろしくね。何か困ったことがあれば声をかけてね！！

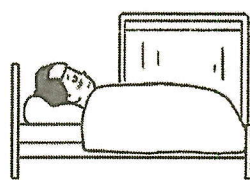
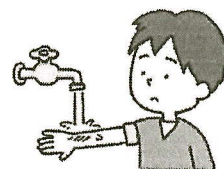


おぼえてね！ほけんしつ

## ○ できること × できないこと

### ○ けがの「おうきゅうしよち」

すりきず・きりきずは、水道でよごれやす。どろをきれいにあらいながしてからきてください。

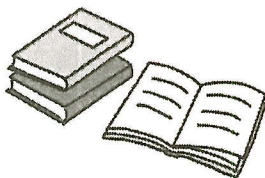
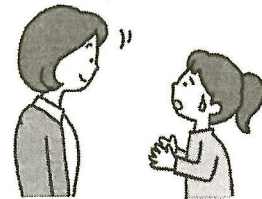


### ○ ぐあいかわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよくなるいときは、おうちの人におむかえをお願いしています。

### ○ なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたのなやみ、こまっていることを話してみてください。

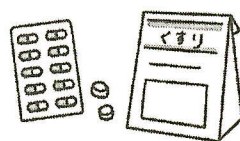
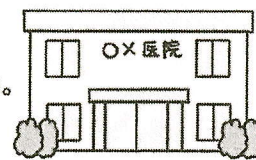


### ○ からだやこころの「べんきょう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読みたいときは先生にひとこえかけてくださいね。

### × てあての「つづき」

「きのうのしっぽをとりかえてほしい」などはNG。おいしゃさんに行って、ちりょうをうけましょう。



### × 「のみ薬」をもらってのむ

かぜ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえせん。ひつような薬はじぶんで持ってきてましょう。

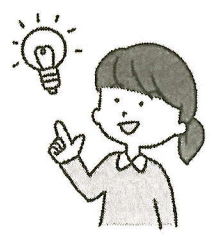


## 健康診断

今月から健康診断が始まります。1年生のみなさんはぜひ、おうちの人といっしょに読んでみてください。2年生以上はみなさんはおさらいとして読んでくださいね。

- なにをしらべるの？
- ★ 身体計測  
身長・体重から、成長の様子はどうか
  - ★ 内科  
心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
  - ★ 運動器  
手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
  - ★ 歯科  
歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
  - ★ 視力  
目がどのくらい見えているか
  - ★ 聴力  
耳がどのくらい聞こえているか
  - ★ 結核  
「結核」という病気のうたがいがいいか
  - ★ 尿  
腎臓病や糖尿病などのうたがいがいいか

- なんのためにしらべるの？
- からだの状態や成長の様子がわかる
  - 異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
  - 自分のからだについて知り、興味もてる
  - 健康に生活するための目標がわかる



保護者のみなさまへ  
5月8日から新型コロナウイルスが5類に移行するにあたり、生活様式が少しずつ元へ戻りつつあります。ですが、ウイルスの性質は変わっていません。今年度より、健康観察カードはなくなりましたが、登校前の健康観察を引き続きよろしく願っています。

保健調査票について  
提出期限は、4月12日(水)です。  
記入漏れや保険者番号の消し忘れにご注意ください。  
なお学校から緊急に連絡をすることがあるため、連絡がとれる電話番号をご記入ください。