



令和4年4月6日 玉島小保健室

# 入学・進級おめでとうございます



令和4年度がはじまりました。入学・進級おめでとうございます(^\_^♪

学年の友達はいっしょですが、担任の先生や教室がかわりました。玉島小に2人の新しい先生方をお迎えしました。



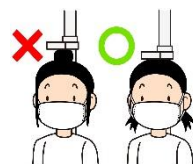
12日には、10人の1年生が入学してきます。楽しみですね(\*^▽^\*)

環境も変わります。大きくかえるのは、みなさんの『気持ち』です。気持ちは、自分ではかえることができません。新学期は、自分の目標やがんばることを決めるのに一番いい時です。春休みのままの生活を引かず、生活リズムや身の回りを整えてスタートしましょう！！

コロナ感染症オミクロン株は、少なくなってきていますが、新しい「ステルスオミクロン株」が流行しはじめています。しかし、感染症の対応は、これまでと同じです。基本は、健康観察（検温・体調管理）不織布マスク、手洗い、手指消毒、適切な距離です。みんなで声をかけあって、コロナ禍だからこそ、『思いやり』『支え合い』『感謝』のハッピーサイクルを循環させて、楽しい学校生活をおくりましょう(^\_-)-☆

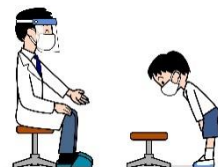


## けんこうしんだん 4月の健康診断スケジュール



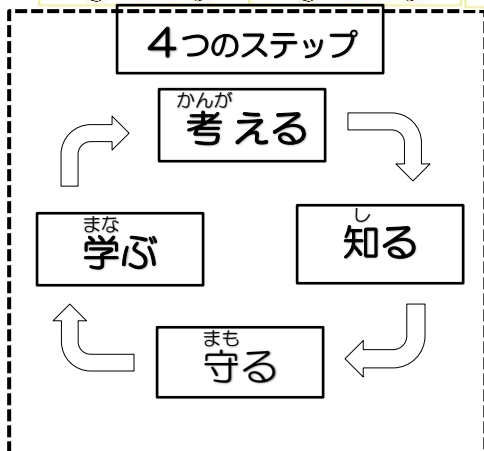
かみ むす かた 髪の結び方

- ★4月12日（月） 発育測定（身長・体重）視力・聴力検査 \*体操服を忘れずに！
- ★4月21日（木） 尿検査一次 \*前日に検尿キッドを配布します。忘れずに！
- ★4月25日（木） 眼科健診
- ★4月27日（水） 心臓検診（1年生のみ） \*体操服を忘れずに！



# 健康診断

## 4つのステップ



毎年4月～6月まで必ずある「健康診断」。同じことをやっているわけではありませんよ。身長がのびたなあでも体重も増えすぎていないかなあ？運動不足かも…好きなものばかり食べていないかなあ？目がかゆかったのは、アレルギーだったからなんだ、病院へ行ってみよう！こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

### 考える

保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

### 知る

いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

### まも守る

くわしい診察や検査が必要なときは、病院に行き、自分の健康を守りましょう。

### まな学ぶ

より健康にすごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味があがればうれしいです!(^^)!



## こんなときは 保健室に きてください

養護教諭の岩村です。保健室は、みなさんが心も体も健康で過ごせるよ

うにサポートしていく場所です。よろしくお願ひします。

### おうちの方へ

プライバシー配慮の為、学校からの配布プリントや問診票等を「保健関係配布封筒」に入れて配ります。記入していただくプリントは、早めに提出をお願いします。



けがをした時



体調が悪い時



悩みや相談がある時