

# ほけんだより

令和6年4月9日 玉島小保健室

## 入学・進級おめでとうございます



令和6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5人の新しい先生方をお迎えしました。



12日には、4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、自分でしか変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きずらずに、

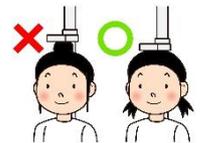
生活リズムや身の回りを整えてスタートしましょう！！

令和6年度も、『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



★4月15日(月) 発育測定(身長・体重) 視力・聴力検査

かみ むす かた  
髪の結び方

体操服、眼鏡を持っている人は持ってくる

★4月18日(木) 耳鼻科健診 家で耳あかをとってもらおう



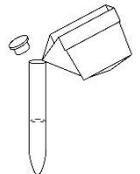
★4月23日(火) 眼科健診



がんかけんしん  
眼科健診

じびかけんしん  
耳鼻科健診

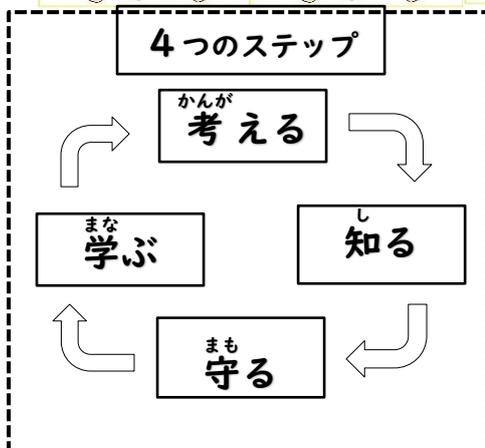
★4月25日(木) 尿検査一次 前日に検尿キットを配布します



★5月1日(木) 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～5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。

### かんがえる 考える

・・・保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

### し 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アップすればうれしいです!(^^)!



## 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