ほけんだより　４月号

新年度がスタートしました。新しい環境にワクワクしている人が多いと思いますが，この時期は，心身ともに疲れをためこみやすい時でもあります。家に帰ったら，ゆっくり休養しましょう。保健室も，みなさんが元気に学校生活を送れるようサポートします。どうぞよろしくお願いします。

中央小　保健室　令和８年４月

〈ほけんだよりは，おうちの人といっしょに読みましょう。〉

4月の保健目標
◇自分のからだを正しく知ろう

健康診断が始まります

定期健康診断は，「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べるために行う大切な行事です。なるべく休まないで受けましょう。日程等については，裏面の予定表を見てください。



学校医・学校歯科医
学校薬剤師一覧

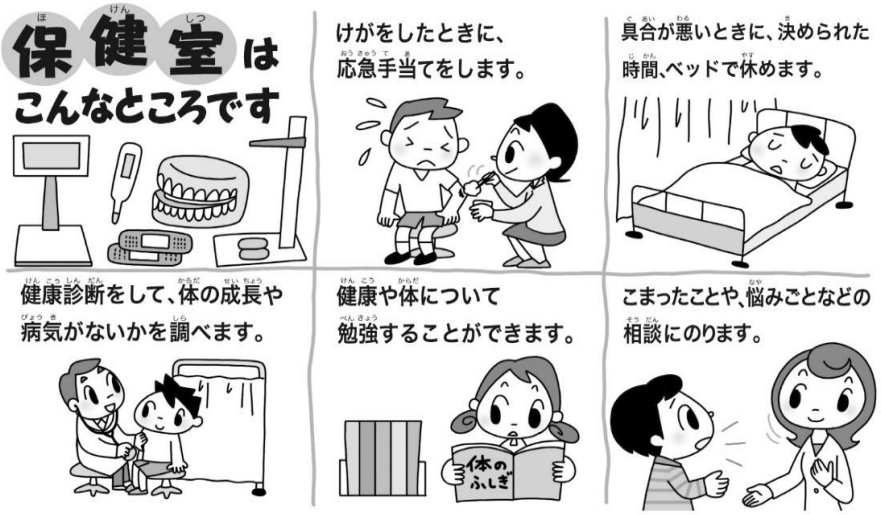
検診や生活のアドバイスなどでお世話になります。

	病院名・医師名	住所	電話番号
内科	ひまわりこどもクリニック　飯村文俊　先生	今泉町237　福田屋2階	622－7337
眼科	稲葉眼科　稲葉全郎　先生	中央1－4－13	633－3251
耳鼻科	かとう耳鼻咽喉科　加藤朗夫　先生	西川5－16－10	645－3021
歯科	須田歯科医院　須田彰男　先生	南一の沢1－24	635－4826
薬剤師	杉浦順子　先生		

脳脊髄液減少症ってご存知ですか？



交通事故の後遺症，特に「むちうち症」などの方に多い病気で，頭痛や耳鳴り，めまい，ふらつき倦怠感などの症状が出て，高次脳機能障害という記憶障害がでてしまうこともあります。交通事故やスポーツで頭をけがした，また転倒して頭を打った後，このような症状が続いている場合は，一度，脳神経外科への受診をお勧めします。



今年度の中央小の保健室養護教諭は，山口まなです。
よろしくお願いします。



定期健康診断予定表

月　日	曜日	検査項目	学　年
4月13日	月	身体計測	高学年
4月14日	火		低学年
4月15日	水		中学年
4月16日	木	視力検査	中学年
4月17日	金		低学年
4月27日	月		高学年
4月24日	金	聴力検査	1・2年
4月28日	火		3・5年
5月　8日	金	内科検診	全学年
5月21日	木	歯科検診	全学年
5月28日	木	心臓検診	1・4年
6月11日	木	耳鼻科検診	全学年
6月17日	水	眼科検診	全学年
後日決定		尿検査	全学年



お願い

1　検診や検査の前に，配布されるプリントをよく読んで，準備をしましょう。

2　健康診断の前日は，お風呂に入り，体をきれいに洗いましょう。

3　つめも，きれいに切ってきましょう。

4　健康診断の日は顔を洗い，歯をみがいてきましょう。

給食後の歯みがきについて　～おうちの方へ～

むし歯や歯周病の予防，また歯みがきの習慣化を図るために，給食後に歯みがきを行います。

つきましては，コップ（ガラスではないもの）と歯ブラシを小さな巾着などに入れて持たせていただきますようお願いします。また，コップと歯ブラシは毎週金曜日に家庭に持ち帰りますので，きれいに洗って月曜日に持たせてください。歯ブラシの毛が広がってきたら，取り替えをお願いします（目安：1か月に1回）。

なお，ご家庭でも食後の歯みがきを忘れずにお願いします。





