ほけんだより 4月

宇都宮市立陽東小学校
令和４年度　第１号

お家の人と一緒に読みましょう

今月の保健目標

４月　自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いかな？元気な毎日を送るために，朝ごはんはとても大切。しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージしましょう。保健室は、みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。1年間どうぞよろしくお願いします。

◆朝のお約束

①お家で必ず熱を測る。
②ピンク色の「朝の健康チェックカード」に，体温と体調を記入する。
③お家の人が確認し，押印またはサインをする。
④ピンク色のカードを持って登校する。

基本の約束

間をあける

手洗い

咳エチケット

４月の健康診断スケジュール

１５日（金）体位・視力・聴力検査　１・２・３・４・５・６年
１８日（月）体位・視力・聴力検査　たんぽぽ

保健室ってどんなところ？

げんき☆クイズ

＼＼ これなんだ？ ／／

あいうおお

ヒント　みんなが○○○で過ごせますように…

校医の先生方を紹介します

＊ 内科：　有村　秀人 先生（ありむら小児科）
＊ 眼科：　早津　宏夫 先生（早津眼科医院）
＊ 耳鼻咽喉科：　菊地　恒　先生（きくちクリニック）
＊ 歯科：　乙貫　典子 先生（おとづら歯科医院）
＊ 薬剤師：　廣瀬　誠　先生（みやの杜クリニック）

災害共済給付制度についてのお知らせ

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担３割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から２年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

健康診断

こんなことを調べます

身長 体重 身体測定

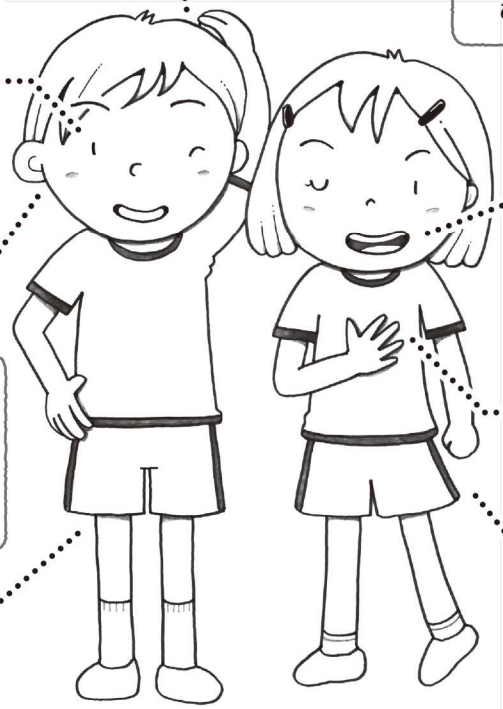
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

歯 歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目 眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？



心臓 肺 内科検診

からだの中の病気はないかな？

> ! 内科検診では、ほかにも目やのどの様子、皮ふの病気がないか、栄養状態なども診ています

耳・鼻 耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

おしっこ 検尿

おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

> ! 朝いちばんのおしっこをとってください！

骨 関節 運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

朝にチェック！ 元気のあいうえお

- あ さ、スッキリ起きられた？
- い たいところはないかな？
- う んちは出た？
- え がおバッチリ？
- お いしくごはんを食べられた？