

# ほけんだより 4月

令和5年4月18日

中城小学校保健室



## 4月の保健目標 自分の体のようすをしよう

新年度がスタートし、新しい学校生活に慣れてきましたか？健康診断がスタートします。提出物が多いと思いますが、期限内に提出をお願いします。コロナ感染やインフルエンザ感染も落ち着いてきました。でも、大勢の人が集まる場所では、油断せずにマスク、手洗い、換気に気をつけましょう。

「健康診断」で何がわかるの？

<p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p> <p>身体測定</p>	<p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p> <p>視力検査・眼科検診</p>
<p>聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。</p> <p>聴力検査 耳鼻咽喉科検診</p>	<p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p> <p>歯科健診</p>
<p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p> <p>運動器検診</p>	<p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p> <p>尿検査</p>
<p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。</p> <p>内科検診</p>	<p>心臓に病気や異常はないか。</p> <p>心電図検査</p>

けんこうしんだん  
**健康診断が  
はじまります**

どうして毎年するの？

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べること。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

検診を受けるときは…

- ① 静かに待ちましょう
- ② 忘れ物に注意！  
特にメガネを使っている人は忘れずに
- ③ 邪魔にならない髪型に

健康ってなんだろう？

<p>からだの健康</p> <p>病気やケガなく過ごせること</p>	<p>こころの健康</p> <p>いきいきと自分らしくいられること</p>	<p>せいかつ健康</p> <p>友だちや家族といい関係でいること</p>
------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

4月の保健行事

- 19日(水) 発育測定 6年
- 20日(木) 発育測定 5年
- 24日(月) 発育測定 4年
- 25日(火) 発育測定 3年
- 26日(水) 発育測定 2年
- 27日(木) 発育測定 1年