

保健だより 4月

令和8年4月
白銀小学校 保健室

新年度が始まりました。新しい学年、新しい教室、新しい出会いに、期待と少しの緊張を感じていることと思います。保健室では、皆さんが毎日元気に楽しく生活できるようにサポートしていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



4月の健康診断の日程

日にち	項目	対象者	
13日	身体計測	全学年	体操服を持ってきてください。 髪の毛は頭の上で結ばないでください。
14日	聴力検査	3・5年生	
15日	聴力検査	1・2・4年生	
16日	視力検査	4～6年生	メガネの人は忘れずに持参してください。
17日	視力検査	1～3年生	
20日	尿検査	全学年	予備日は4月27日(月)です。
23日	眼科検診	1年生 他学年抽出者	メガネの人は忘れずに持参してください。
27日	尿検査(予備日)	未提出の人	忘れずに提出をお願いいたします。

- 提出物** 忘れずに!!
- 保健調査票 → 記入もれのないようにお願ひいたします。
 - 尿検査 → 4月20日(月)朝 忘れずに持参いたします。
- 忘れ物** に注意!!
- 検診ごとに服装や持ってくるもの、注意事項が異なります。詳しくは保健だよりやお手紙等でお知らせいたします。

※ 健康診断は受けてからが大切!! 健康診断は自分の体のことを理解するための大切な機会となり、また、病気の早期発見や早期治療、予防につながります。健康診断の結果、詳しい検査や相談が必要と言われた人は早めにかかりつけの病院へ相談するようにしてください。



学校医の先生方を紹介いたします!

内科	都祭 敦先生(白銀クリニック)
歯科	石橋 恒元先生(ファミリー歯科)
眼科	川島 重信先生(佐倉眼科医院)
耳鼻科	鏡 由里子先生(ゆり耳鼻咽喉科医院)
薬剤師	辻 智史先生(ペンギン薬局)

1年間、健康診断や学校環境検査等でお世話になる先生方です。



健康を守るのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

1 いつから?

体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか? どのくらい続いていますか?

2 どうしてそうなった?

そうなった理由はなにか思ひつきますか? 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか?

3 どうすればよりよくなる?

今回のようにならないためにどうしていけばよいかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね



給食後の歯みがきについて

【持ち物】

- ① 歯ブラシ
 - ② コップ(割れにくいもの)
- ※ 巾着袋に入れて、毎日持ち帰る。



【実施方法】

給食後、「ごちそうさま」をした後に、自席で歯みがきをし、その後、口をすすぎに手洗い場へ行きます。(手洗い場の混雑を避けるため) 歯ブラシとコップを袋に入れて、毎日持ち帰ります。

【歯みがきをする時の約束】

- ・水道はゆずり合って、混まないようにする。
- ・歯みがき中はしゃべりをしない。
- ・うがいの時は静かに水を吐き出す。
- ・歯みがきをくわえたまま歩かない。

おねがい

- ・持ち物には全て記名をお願いします。
- ・ご家庭での朝・夜の歯みがきについて、お子さまへの声かけや仕上げみがき等にご協力よろしくお願いいたします。