



R7年4月14日 No.1
みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室

健康診断が始まります



健康診断の日程

4月30日(水)	耳鼻科検診	全学年
5月12日(火)	心臓検診(心電図)	1年・4年
5月22日(木)	内科検診	全学年
5月23日(金)	眼科検診	全学年
5月29日(木)	歯科検診	わかたけ・1年・5年・6年
6月5日(木)	心臓2次検診	対象者のみ
6月12日(木)	歯科検診	2年・3年・4年



新学期が始まって、1週間が経ちました。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。

元気な毎日を送るために、『早寝・早起き・朝ごはん』はとても大切。たっぷり寝て、しっかり食べて、外で体を動かして、健康的な生活を心掛けましょう。

そして、健康な体と笑顔で、1年間元気いっぱいに過ごしましょう。



健康診断などでお世話になる校医の先生方を紹介します



がっこう内科医
がっこう歯科医
がっこう薬剤師
がっこう眼科医
がっこう耳鼻科医

やすだせんせい 安田先生(やすだこどもクリニック)
くわばらせんせい 桑原先生(くわばら歯科)
いいおせんせい やわた 飯尾先生(八幡あい薬局)
あだちせんせい 足立先生(あだち眼科)
にのゆせんせい 二之湯先生(にのゆ耳鼻咽喉科医院)

そして私は、養護担当の工藤恭子です。みなさんが心も体も元気に過ごせるようにお手伝いをします。よろしくお願いします。

この『保健だより』でみなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね♡



保健室はこんなところです

- ♥ ケガの手当てをする
- ♥ 体調が悪い時に休む
- ♥ 悩みを相談する
- ♥ 体や心について知る

担任の先生に伝えてから、来てくださいね。



健康診断って何をするの？

毎年4月から6月にかけて健康診断を行います。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり、友達と遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認することです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ



検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また、今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたら嬉しいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

健康診断をするとついつい友達と結果を比べてなくなってしまうがち。でも成長のペースには個人差があります。友達との差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は伸びているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。

あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしてくださいね。