

ほけんだより 4月

令和8年4月8日
東広島市立風早小学校
保健室 大城 史恵

ご入学・ご進級おめでとうございます。8名の新1年生を迎え、新年度が始まりました。
子供たちが健やかに元気に過ごせますよう、保健に関する情報を『ほけんだより』で発信していきます。ご家庭でお子さんと一緒に読んでいただき、健康について考えるきっかけの一つになればと考えています。よろしくお祈りします。



問診票を漏れなく記入していただき、提出期限に間に合うように健康診断が提出してください。

4月13日（月）締切

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

身体測定

（身長・体重・視力）
4月9・10日 全学年
・眼鏡を使っている人は、忘れずに持ってきてましょう。

聴力検査
4月13日
※第4・6学年以外の学年

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。

歯科健診

歯科健診
4月22日、5月13日
全学年
※普段から歯を丁寧に磨いておきましょう。

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。

内科健診

内科健診
5月8日：第1・6学年
5月15日：第2・5学年
5月27日：第3・4学年

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

運動器健診

※運動器健診は問診票があります。
提出期限までに必ず記入して、提出してください。
（第1・5学年は裏表記入があります）

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

耳鼻咽喉科健診

耳鼻科健診
7月2日 第1・3学年
※問診表を配布します。期限までに提出してください。
※耳掃除をしてください。
※髪の毛が耳にかからないよう結ぶなどしましょう。

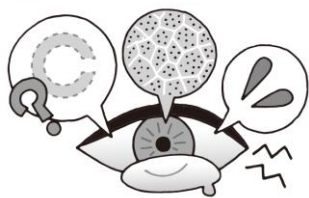
腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

尿検査

尿検査 全学年
5月14日 予備日:5月15日
再検査日:5月29日
※検尿容器は前日配付します。
※忘れた際には、翌15日に提出してください。
※生理や病欠で提出できなかった際は、5月29日の予備日で提出となります。

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

眼科検診



4月21日
第1学年

心臓に病気や異常はないか。

心電図検査



5月11日
第1学年

※問診票を配布します。期限までに提出してください。

★どれくらい成長したかや、見直す生活習慣はないかを考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。

夜ふかししていませんか？



しんねんと
新年度が
はじまりました。
あたらしい
環境、新しい友だちにド

夜ふかしを
すると…

- 身長が伸びにくくなったり、
疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、
かぜなどをひきやすくなる
- イライラしたり、
落ち込みやすくなる

キドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

げんきに学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



学校でケガをしたときは 災害共済給付制度 を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

【自己紹介】

4月から郷田小から風早小に赴任してきました大城史恵（おおぎ ふみえ）です。

ケガをしたとき、気分が悪くなったとき、悩み事があるとき、うれしいときやかなしいときなど……。

どんどん遠慮なく声をかけてください。
よろしくお祈いします。

保健室で待っています

