



ほけんだより 4月

令和8年4月7日
池島小中学校 保健室



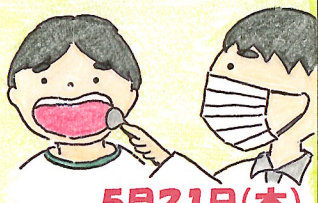
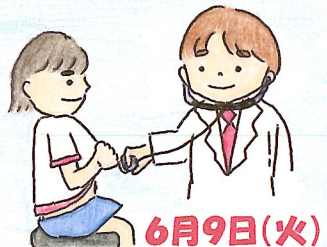
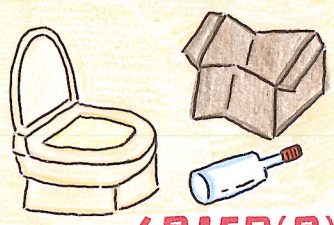
御進級おめでとうございます。温かい日が続き、春の陽気を感じる季節になりました。新しい学年が始まり、子供たちも期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら、それぞれのペースで前向きな一歩を踏み出せるようサポートしていければと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



健康診断が始まります



今月から健康診断が始まります。昨年の自分からどのくらい成長したかを確認できる大切な機会です。検査ごとによっては持ち物が必要な場合もあります。忘れものがないよう御準備をお願いします。

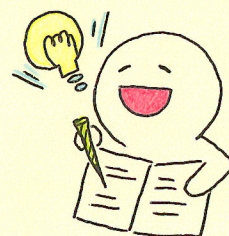
歯科検診	耳鼻科検診	内科検診	尿検査
 5月21日(木)	 6月4日(木)	 6月9日(火)	 6月15日(月)
おし歯や歯肉炎、歯垢、歯並びなどを調べます。検診前には丁寧に歯を磨いておきましょう。	耳や鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。 前日までに耳掃除をしておきましょう。	心臓や肺、栄養状態、皮膚の状態を調べます。前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。	腎臓の病気や糖尿病の疑いがないかを調べます。 当日の朝一番の尿をとり、忘れずに持参しましょう。

健康診断の前に「セルフチェック」を！

毎年の健康診断を、「なんとなく」受けるのではなく、自分の体を知る有意義な時間にしましょう。御家庭でも、ぜひお子様と一緒に今の状態を確認してみてください。

～事前セルフ健康診断のススメ～

- ☐ 最近の生活や体の調子で、気になることはありませんか？
- ☐ 歯の状態はどうですか？ 痛むところはありませんか？
- ☐ 黒板の文字は見えにくくありませんか？
- ☐ トイレで尿の色を見てみましょう。いつも違う様子はありませんか？



—保護者の方へ—

新年度が始まりました。お子様に「保健調査票」及び「結核健康診断のお知らせ」を配布しております。お忙しいところ恐縮ですが、必要事項をご記入いただき、**4月10日(金)まで**に青木へ御提出くださいますようお願いいたします。

