

# 4月のほけんだより


令和4年4月21日(木)  
久米島町立大岳小学校  
発行：保健室

こんげつ ほけんもくひょう けんこうしんだん う じぶん からだ し  
**今月の保健目標：すすんで健康診断を受ける・自分の体を知ろう**

しんねんど あたら きょうしつ あたら せんせい な じ き きんちよう  
 新年度がスタートし、新しい教室・新しい先生には、もう慣れましたか？この時期は、緊張とワクワクで  
 むね おど ひび つづ あたら ねんど じゅうじつ けんこうだいいち  
 胸が躍るような日々が続きますね。新しい年度が充実したものになるよう、まずは、健康第一！！  
 せいかつ ととの たいちようかんり おこな  
 生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行いましょう。

## けんこうしん けん 健康診断がスタートしました

けんこうしんだんにってい  
**【4月の健康診断日程】**

月 日	けんさこうもく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年	び 考 備 考	
4月13・14・15日	しんたいそくてい 身体測定	ぜんがくねん 全学年	じっしず 実施済み	
4月20日(水)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	じっしず 実施済み	
4月22日(金)	ぎょうちゅうけんさ 蟻虫検査 はいふ セロファン配布	1～3年生	2日間採取します。提出日は4月26日(火)・27日(水)です。	
4月25日(月)	けんしん 子ども検診	5年生	けつあつ さいけつ ふくいそくてい じっし 血圧・採血・腹囲測定を実施します。 ※当日は、朝食抜きです。おにぎりやサンドイッチなど軽食を持参します。	
	にょうけんさようきはいふ 尿検査容器配布	ぜんがくねん 全学年	あさ にょう さいしゅ ていしゅつ ほけんしつ 朝の尿を採取します。女子で提出できない人は保健室まで。 提出は、4月26日(火)・27日(水)です。	
4月26日(火) 27日(水)	にょう ぎょうちゅうけんさ 尿・蟻虫検査 かいしゅう 回収	ぜんがくねん 全学年	がっきゅう かいしゅう 学級で回収します。 どうこう わす ていしゅつ 登校したら、忘れずに提出して下さい。	


### けん こう しん だん 健康診断

こんなことを  
調べます



- 身長・体重 身体測定**  
 去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
 太りすぎや痩せすぎではないかな？
- 眼科検診、視力検査**  
 見えづらくなっていないかな？  
 目の病気はないかな？
- 耳鼻科検診、聴力検査**  
 聞こえづらくなっていないかな？  
 病気の疑いはないかな？
- 歯 歯科検診**  
 歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
 むし歯や歯肉炎などはないかな？
- 心臓 肺 内科検診**  
 からだの中の病気はないかな？  
 内科検診では、ほかにも  
 目やのどの様子、皮膚の  
 病気がないか、栄養状態  
 なども診ています
- おしっこ 検尿**  
 おしっこに病気のサインが  
 隠れていないかな？
- 朝いちばんのおしっこをとってください！**
- 骨 関節 運動器検診**  
 動きの悪いところや痛みはないかな？  
 背骨や肩のゆがみはないかな？

### けん こう しん だん 健康診断 4つのステップ



毎年4月に必ずある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

- かんが 考 える**  
 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。
- し 知 る**  
 いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。
- まも 守 る**  
 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
- まな 学 ぶ**  
 より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。