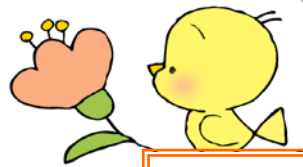


# ほけんだより



平成25年4月8日  
菫川西小学校 保健室

## ご入学おめでとうございます

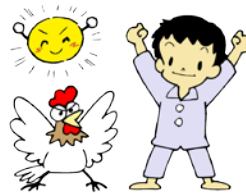
かわいい1年生を迎え、新しい学期がスタートしました。ほけんだよりでは、保健指導や健康診断結果、健康情報など健康にかかわることをお知らせしていきます。1年生ではむずかしい内容もありますので、是非お子さんと一緒にお読みいただき、お子さんが心身ともに健やかに成長できるような言葉かけをお願いします。

## 朝は1日のスタート、笑顔で送り出しましょう！！

一日を楽しく過ごせるかどうかは、朝の過ごし方にかかっています。朝は1日の中で一番忙しい時間帯ですが、お子さんの充実した一日のために健康観察と笑顔のお見送りをお願いします。

### 生活のリズムをつくりましょう！

- ★ 夜は9時までに就寝しましょう。
- ★ 朝ご飯はしっかり食べましょう。
- ★ 排便をすませてから登校するようにしましょう。
- ★ 洗顔、歯磨きを習慣にするようにしましょう。



## 健康診断が始まります



別紙の定期健康診断予定表をご覧ください。準備をお願いします。事前に学校へ知らせておきたいことや、校医の先生に相談したいことがある場合には、連絡帳などでお知らせ下さい。

4月に実施する健診は、発育測定、視力検査、歯科健診、眼科検診、寄生虫検査、尿検査、聴力検査です。

### 発育測定

身長・体重・座高を測ります。発育測定は年に3回ありますが、座高を測るのは4月だけです。

### 歯科健診

むし歯だけではなく、歯並びや歯肉、歯の汚れの様子を調べます。結果は全員にお知らせします。

### 尿検査

尿中のタンパク、糖、潜血の有無を調べます。腎臓病や糖尿病の疑いの有無がわかります。

### 聴力検査

検査器具を使って、小さい音が聞き取れるかどうかを両耳とも検査します。

### 視力検査

目の見え方を調べます。視力がB以下(0.9以下)の場合は日を改めて再検査し、それでもB以下だった場合は受診のお勧めをお渡します。

### 眼科検診

目や目のまわりに異常や病気がないか調べます。

### 寄生虫検査

身体の中に寄生虫(ぎょう虫)がないかを調べます。