

# 4月ほけんだより

平成23年4月12日

徳島県立池田支援学校 美馬分校

入学・進級おめでとうございます。新学期がスタートしました。自然がいっぱいの美馬分校で、この1年間健康に気をつけて、元気で楽しく過ごしましょう。

## 自分の体をよく知ろう！

これからの1年間を健康に過ごすために、4月から6月にかけて健康診断が行われなす。この機会に自分の発育の様子をよく知って、健康な生活を送りましょう。

### 【健康診断日程】

4月13日(水)	結核検診	5月11日(水)	内科検診
15日(金)	身体測定(身長・体重・座高)	12日(木)	尿検査(2回目)
21日(木)	尿検査(1回目)	13日(金)	聴力検査
26日(火)	心電図(1年生)	17日(火)	歯科検診
		20日(金)	視力検査
		31日(火)	耳鼻科検診



### 【健康診断の前日は】

- お風呂に入って体を清潔にする。
- 手・足の爪を切っておく。
- 早く寝て、体調を整えておく。



- 耳そうじをする。

### 【当日は】

- 歯を丁寧にみがいておく。
- 髪の毛の長い人は、くくったり、とめておいたりする。
- 静かに待つ。



しずかに

### 【学校医紹介】

診療科	氏名	医院名
内科医	木下 雅俊 先生	木下医院
眼科医	林 英憲 先生	林眼科
耳鼻科医	高田 堅二 先生	高田医院
精神科医	桜木 章司 先生	桜木病院
整形外科医	谷口 博美 先生	真鍋病院
歯科医	武田 治士 先生	武田歯科医院
学校薬剤師	堀 智子 先生	くすりのHORI



**「早寝・早起き・朝ご飯・運動」で生活のリズムを大切に!**

新しい生活が始まった4月は、心も体もとても疲れます。できるだけ毎日の疲れを残さないために、生活のリズムを大切にしましょう。

**早寝**



遅くても11時までに寝るように心がける。

**早起き**



自分で決めた時間に自分で起きる。



**朝ご飯**

朝ご飯をしっかりと食べる。毎日、大便をするようにする。



**運動**

適度な運動をして体をリフレッシュする。

**保健室からのお願い**

保健室はみなさんが毎日明るく楽しく過ごせるように、心と体の元気をお手伝いするところです。こんな時に利用してね。



- ◎けがをしたとき
- ◎心配事や悩み事があるとき
- ◎体の具合が悪いとき
- ◎体や健康について知りたいとき

- ★「いつ(から)」「どこで」「なにをされていて」「どんなふうに」などを言いましょ。
- ★けがや病気で利用するときは、担任の先生に言いましょ。
- ★保健室で手当をしてもらった時は、家族の人に話しましょ。

**家族の方へお願い**

※新しい環境の中で、子どもたちは緊張する機会が多くなります。朝の健康観察で、心と体のSOSを早期に見つけてあげてください。



顔色はよいか  
熱はないか



朝ご飯は  
食べたか



元気はあるか

熱があり、咳が出ているときは必ず病院で受診をしてください。

※4月～6月にかけて健康診断が実施されます。健康診断の結果、問題や疑いがあった場合はご連絡しますので、早めに専門医で受診してください。

※次の病気は学校感染症になっています。かかった場合は出席停止になりますので、医師の許可があるまで休ませてください。欠席の場合は、必ず学校へご連絡ください。

流行性耳下腺炎、水痘、風疹、麻疹、インフルエンザ、百日咳など