

# ほけんだより 4月号

中之島小  
ほけんしつ  
2017.4.10(No.1)



入学・進級おめでとうございます！新しい学校、新しい学年、新しいクラス・・・

これから新しいこと、わくわくすることがたくさんあります。

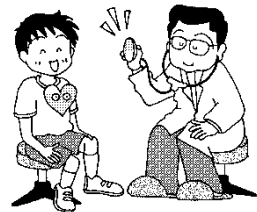
1年間元気にすごせるように、からだのことや健康についてほけんだよりでお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



## 今年度お世話になります 学校医の先生

- 《内科》 小山 佳紀 先生 (こやま小児科)  
野村 康晴 先生 (のむら内科医院)
- 《歯科》 青島 潔 先生 (あおしま歯科)  
湯川 直彦 先生 (ゆがわし歯科医院)
- 《眼科》 鈴木 美都子 先生 (すずきめいこ眼科)
- 《耳鼻科》 池田 頼彦 先生 (いけだらいひこ耳鼻咽喉科池田クリニック)
- 《薬剤師》 大岡 雅子 先生 (おおおかまこ薬剤師 大陸薬局園部店)

みなさんの健康をまもるために  
ご協力いただく先生方です。  
よろしく願いいたします。

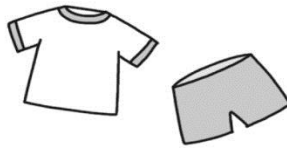


4月

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
始業式	入学式		尿検査 身体測定 (全学年)	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
心電図検査(1年) 視力検査(5年)	視力検査(4年)	視力検査(3年)	歯科健診(全学年)	視力検査(2,6年)
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
視力検査(1年)	参観日 尿検査2次			

## 健康診断を受けるときの注意

体操服を用意する



校医の先生に  
しっかりあいさつをする



メガネを使っている人は  
忘れずにもってくる



じゃまにならない髪型にする



体をせいけつにしておく



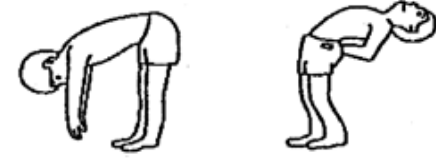
前の日は早く寝て  
体調をととのえる



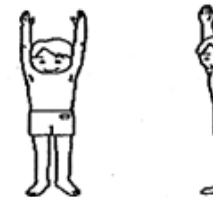
### 運動器検診の練習をしよう

### 練習をしよう

昨年度から運動器検診が健診項目に加わりました。後日、調査票を配付しますので、ご家庭で記入をお願いします。また、練習をしておくことで、本当にその運動ができないのか、ただその動きに慣れていないのかがわかります。ご家庭でも練習してみてください。



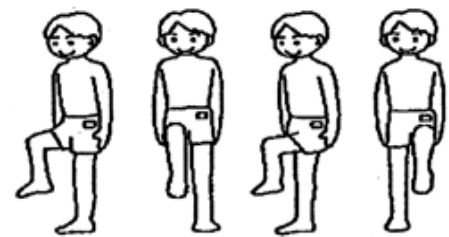
足をまげないで  
こしを前にまげられますか？  
後ろにそらすことができますか？  
ゆっくりだよ  
その時、痛くないかな？



ぼんざいして  
うでが 算につきますか？  
うでは まっすぐだよ



手のひらを上に  
まっすぐ前にのばせますか？  
そのままうでをまげて  
指が かたにつきますか？  
右手は？ 左手は？



かた足で5秒間立てますか？  
まっすぐ立って  
足もまっすぐあげましょう  
右足は？ 左足は？



①まっすぐ立ちます  
②手を前に出して  
③ゆっくりとしゃがみます  
足のうらはかかとまで  
ゆかにべったりとつけます