



令和8年4月8日 呉市立広南小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年間いろいろなことを勉強したり体験したりしながら、心とからだは成長し、元気で楽しい学校生活をおくることができるよう保健室からお手伝いさせていただきます。


健康診断の日程をお知らせします

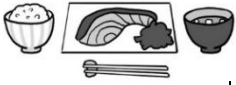
健康診断は「からだが大きくなっているかな?」「病気がないかな?」と自分のからだに向き合い、健康について考える貴重な時間です。以下の日程で実施しますので、ご確認ください。各検診の結果で受診の必要があると判断された時にはお知らせしますので、早めの受診をお願いいたします。

月	日	曜	健康診断項目	開始時刻 (予定)
4	9	木	身体測定・視力測定 (4・5・6年生)	1校時 6年生 2校時 4年生 3校時 5年生
	10	金	身体測定・視力測定 (3・2・1年生)	1校時 2年生 2校時 3年生 3校時 1年生
	13	月	聴力検査 (1・2・3・5年生)	1校時 5・2年生 2校時 3・1年生
	16	木	耳鼻科検診 (全学年)	11:00~
	21	火	心臓検診 1年生のみ	9:00~
	23	木	歯科検診 4・6年生	13:30~
	27	月	色覚検査 (1・4年生希望者のみ)	1校時
	30	木	歯科検診 1・2・3・5年生	13:30~
5	12	火	尿検査 1回目 ※お家で尿を採って学校へ持ってきます	登校後教室で提出
	21	木	内科検診 (全学年)	9:30~
	25	月	眼科検診 (全学年)	13:30~

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

☺ 早ね・早起をしよう
 「ねる時刻」「起きる時刻」を決め
 ましょう。毎日なるべく
 同じ時刻にね起きすることが
 大切です。




☺ 朝ごはんを食べよう 

ごはんやパンを中心に、栄養バラン
 スのよい食事をとりましょう。
 難しいときは、何か1品でもいい
 ので、毎朝食べるようにしましょう。


☺ トイレに行こう

朝ごはんをはじめ、食事を
 とった後はうんちが出やすくな
 ります。がまんせず、すぐ
 トイレに行くことを心がけ
 ましょう。



☺ 体を動かそう

昼間にしっかり体を動かして
 おけば、夜ぐっすりねむれる
 ようになります。お家の中で
 できる運動やお家のお手伝い
 などもいいですね。



こんなときは 保健室を利用してね

けがをしたとき



具合が悪いとき



なやみがあるとき



体や健康について知りたいとき



保護者の皆様へ

本日、児童が「ほけんぶくろ」を持ち帰ります。

健康診断に必要な問診票やお知らせが入っています。必要事項をご記入いただき、4月10日（金）までにほけんぶくろに入れて、各学級担任へご提出下さい。なお、学年によって提出する書類が異なるものもありますので、兄弟姉妹が在籍されているご家庭はご注意ください。