

ほけんだより 4月

川崎市立平間小学校
保健室
令和8年4月

新年度が始まって、2週間が過ぎました。新しい学年でまだ1か月も経っていないのですが、新しい環境に緊張しながらもがんばっている姿が、健康診断でも見られます。体育の授業やリフレッシュタイムなどには、楽しそうな笑い声が保健室にも届いています。今年度も元気で過ごせるよう、お手伝いをしていきます。よろしくお願いします。

27日(月)は尿検査です

24日(金)に尿検査のキットを持ち帰ります。休日を2日挟んでの検査となります。忘れずに提出できるよう、おうちの方のご協力をお願いします。

つぎのことの確認をお願いします。

- 24日(金) ・学校に忘れることなく持ち帰ることができたか。
- 26日(日) ・寝る前に尿検査の容器をトイレに準備できたか。
- 27日(月) ・起きたらすぐ、トイレに行き尿を取れたか。
・きちんとキャップをしめることができたか。
*容器にバーコードをおうちの方が貼ってあげてください。
・尿検査の袋に入れて入口を折ったか。
・ランドセルに入れたか。

*今回、生理中の方は提出をしないでください。

次回に提出をしますので、容器などは使わずにとっておいてください。

次回は 5月18日(月) です。

今年度の最終となります。

色覚検査について

平成15年度より希望者に対して個別に行うものとなっております。希望される方は、担任までお知らせください。日程を調整し、後日検査を行います。

= 校医の先生が行う健康診断の予定 =

- 内科検診： 5月 7日（木） 支援級・3年・4年
8日（金） 1年・2年
11日（月） 5年・6年
- 心臓検診 5月22日（金） 1年
- 歯科検診 5月29日（金） 全学年
- 眼科検診 6月 2日（火） 全学年
- 耳鼻科検診 6月16日（火） 1年・2年・3年
19日（金） 4年・5年・6年・支援級

気になる症状がある場合は、検診を待たずに病院で受診をしてください。

❀ 校医の先生を紹介します ❀

内科	菊岡 健太郎 先生	菊岡内科医院
眼科	西島 崇敬 先生	にしじま眼科元住吉クリニック
耳鼻科	須藤 光 先生	平間耳鼻咽喉科
歯科	北澤 遊 先生	きたざわファミリー歯科
薬剤師	澄川 庸二 先生	田尻薬局

夜9時までに寝よう

眠ることで、身長は伸び、体重は増え、脳も心も成長します。また、睡眠によって身体は休息し、翌日の活動の原動力にもなります。塾や習い事などで毎日忙しいかと思いますが、学校で元気に生活ができるよう、できるだけ多くの睡眠時間を確保してあげてください。

睡眠時間が不十分だと…

- ・自己肯定感が低い
- ・イライラする
- ・集中力や注意力が落ちる
- ・学力が上がらない

等、自分の実力を出し切れないとされています。

たっぷり睡眠をとり、あさごはんをしっかり食べて登校させてあげてください。

また、体調がよくないときには無理に登校せず、1日お休みをさせてあげてください。無理に登校をしても悪化し、お迎えに来ていただくことが少なくありません。よろしく願いいたします。