

ほけんだより



上尾市立平方小学校
令和7年4月30日(水)
保健室 NO. 2

新しいクラスになって約1ヶ月たちました。新しいクラスにも慣れてきて、季節の変わり目という事もあり、体調を崩しやすい頃です。ゴールデンウィークがあり休みが多くなりますが、規則正しい生活・栄養バランスの取れた食事・手洗い・こまめな水分補給などを心がけましょう。平方小学校健康合い言葉「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・歯みがき」を心がけて、自分で「自分の健康」を整え、元気に過ごしましょう。

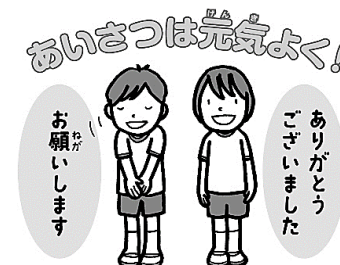


☆ これからの「健康診断」日程 ☆

月	日	曜	項目	対象者
5月	1	木	視力検査(2次)	5年・6年
	7	水	尿検査容器配付 聴力検査	全学年 2年
	8	木	尿検査(1次提出) 歯科健診(秋山Dr.)	全学年 5年・6年
	9	金	尿検査(1次提出予備日) 視力検査(2次)	全学年 2・3・4年
	12	月	聴力検査 色覚検査	3年 4年希望者
	13	火	眼科検診	全学年
	14	水	聴力検査	5年
	15	木	歯科健診(秋山Dr.) 耳鼻科検診(岡部Dr.)	つあ・1・2年 全学年
	20	火	内科検診(関口Dr.)	つあ・1・2年
	22	木	尿検査(1次結果配付) 尿検査(2次容器配布)	全学年 対象者
	23	金	尿検査(2次)提出	対象者
	26	月	内科検診(関口Dr.)	3年・4年
	27	火	内科検診(関口Dr.)	5年・6年
6月	3	火	全国小学生歯みがき大会	5年
	12	木	歯科健診(秋山Dr.)	3年・4年



心とカラダの準備、
よろしくお願いします☺



☆ 「受診のすすめ」をもらったら、早めに受診をしましょう ☆

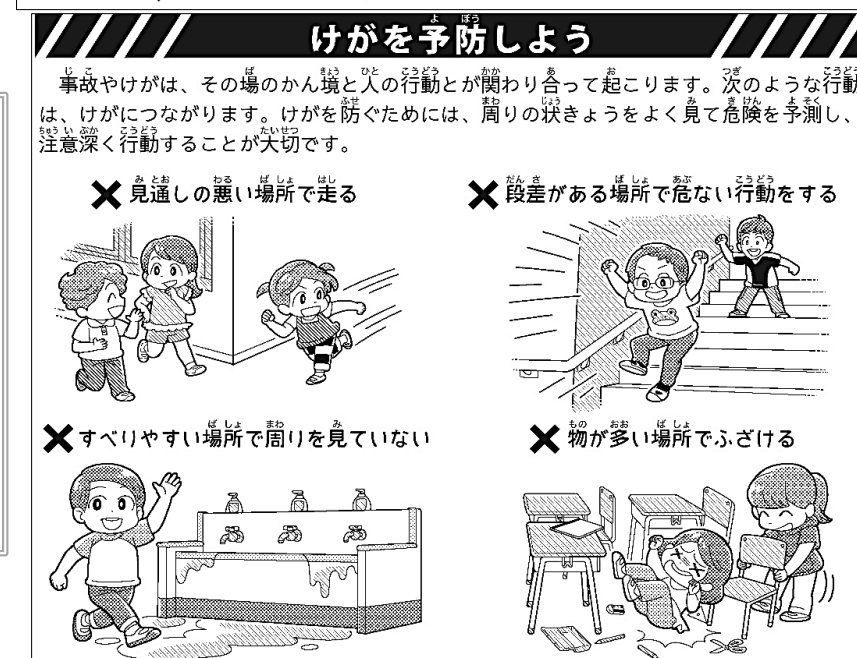
「受診のすすめ」の発行について、お知らせします。各受診科自ごとに発行します学年ごとの発行ではなく、兄弟姉妹が一緒に受診できるように発行しています。

【全てクリーム色用紙です】

- 眼科・視力 (5月15日頃予定)
- 歯科 (6月17日頃予定)
- 内科・腎臓 (5月30日頃予定)
- 耳鼻科・聴力 (5月20日頃予定)



☆ 『ひらまるピック2025』6月開催 ☆



☆ 「かかりつけ歯医者さん」に、定期的にチェックしてもらおう!! ☆

