

ほけんだより 4月号

上尾市立平方小学校
令和7年4月8日(火)
保健室 NO. 1

ご入学・ご進級おめでとうございます。今日から新学期が始まりました。新しいことが始まる時は、楽しみと不安が入り交じっていますが、がんばっていきましょう。「ルールとマナー」を守り『健康で安全な生活』を心がけて、笑顔で過ごしていきましょう。



☆「健康診断」がはじまります ☆

《自分の体の成長を知りましょう!》

- ◆ バランスよく成長しているかな。
- ◆ 早く治さなければならぬ病気はないかな。
- ◆ 勉強や運動するとき、困ることはないかな。

問診票・調査票など、いろいろな提出する用紙がありますが、記入もれのないように、ボールペンで記入し、提出日に遅れないようお願いいたします。

月	日	曜日	項目	対象学年
8	火	4	緊急連絡票・保健調査票 提出	全学年
			春休み健康生活カレンダー 提出	2~6年
			スポーツ振興センター資料 配付	全学年
			心臓検診調査票 配付	1年
			色覚検査希望調査 配付	4年
			フッ化物洗口 希望調査 配付	2~6年
9	水	10	視力検査(1次) 開始(教室)	2~6年
			身長・体重・脊柱 測定(体育館)	4・5・6年
10	木	11	心臓検診調査票 提出	1年
			色覚検査希望調査 提出	4年
			フッ化物洗口 希望調査 提出	2~6年
14	月	15	身長・体重・脊柱 測定(体育館)	つばめ・あおぞら 1・2・3年
			視力検査(保健室)	1年
15	火	16	歯科・結核・運動器検診 問診票 配付	全学年
			聴力検査(保健室)	1年
16	水	17	視力・聴力検査(保健室)	つばめ あおぞら
			歯科・結核・運動器検診 問診票 提出	全学年
17	木	21	健康手帳 配付	1年
			健康手帳 提出	1年
23	水		心臓検診(ランチルーム)	1年

学校医の先生を紹介します

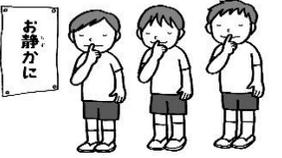
- ☆内科☆
 - ・関口 俊二 先生(上尾ふれあいクリニック)
- ☆歯科☆
 - ・秋山 郁雄 先生(秋山歯科)
- ☆耳鼻科☆
 - ・岡部 素子 先生(かすが耳鼻咽喉科)
- ☆眼科☆
 - ・関口 悟子 先生(上尾ふれあい眼科)
- ☆薬剤師☆
 - ・溝越 智広 先生(あげおシーエス薬局)

☆「給食後の歯みがき」がはじまります ☆

- ・準備するもの ①歯ブラシ ②コップ(割れにくいもの) ③はんかち ④ティッシュ ⑤ミニ袋(①~④を全て入れる袋)
※ 歯みがき粉は使用しません。
- ・歯みがきを始める日 令和7年4月14日(月)給食の後に実施
※ この日から「歯みがきセット」を持ってきましょう。
- ・お願い 毎日、ミニ袋に入れて持ち帰ります。きれいに洗って持ってきましょう。



☆ じょうずに受けよう! 「健康診断」 ☆



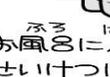
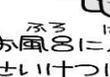
待っている間
おしゃべりしない



きちんとあいさつを
しましょう



お医者さんや先生の
言うことを守りましょう

聴力検査	視力検査	運動器検診	尿検査	心臓検診
★音を聴く力が十分にあるかどうかを調べます。 ★とても小さな音を聴く検査なので、しずかに順番を待ちましょう。 	★どのくらい見えるかを調べます。 ★前髪が目にかからないようにしておきましょう。 ★メガネを持っている人は、必ず持ってきてください。 	★実施項目の動作ができるか、痛みがあるか、左右差があるかなどを検査します。 ★おうちの人と調査票どおりにできるか、チェックしましょう。 	★じんぞう病や糖尿病などの疑いがないかどうかを調べます。 ★夜、ねる前に必ずトイレをすませ、朝起きてすぐの尿をとります。 	★1年生対象の検診 ★心臓のはたらきに異常がないかどうかを調べます。 ★とても小さな音を聞く検査なので、しずかに順番を待ちましょう。 
耳鼻科検診	眼科検診	歯科健診	内科検診	結核検診
★耳、鼻、のどに病気がないかを調べます。 ★校医の先生が、耳・鼻・のどの順に検診します。 ★前の人と同じように、しずかに受けましょう。 	★目や目のまわりに異常や病気がないかを調べます。 ★前かがみが目にかからないようにしてください。 ★メガネをかけている人は、検査の前に自分ではずしましょう。 	★むし歯・歯ならび、歯ぐきの状態などを調べます。 ★歯みがきをしっかりとしましょう。 ★しずかに、受けましょう。 ★定期的に、かかりつけ歯科医の先生にチェックしてもらいましょう。 	★心臓・肺の音、骨や皮ふ、脊柱の様子、栄養がとれているかを調べます。 ★保健室は定員制です。足形のとおりすすみましょ。 ★ついたてがあるので、先生の指示のとおり準備・検診を受けましょう。 ★しずかに、受けましょう。 	★結核の疑いがないかを調べます。 ★問診票を忘れずに提出しましょう。 
色覚検査				
★4年生対象(希望調査あり) ★色を見ることがないか、見にくい色がないかを確認する検査です。 				

あなたは、健康診断 その前に...

- ★お風呂に入ってせいじつにしたか?
- ★歯をみがいたか?
- ★耳そうじはしてあるか?
- ★ツメは切っているか?
- ★メガネを使っている人は持ってくるのを忘れずに
- ★下着はせいじつか?