

# ほけんだより

# 4月



入学、進級おめでとうございます。この1年、みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。ほけんだよりでは、児童と保護者の方へ、健康に関する学校からのお知らせやお祝い、情報をお届けいたしますので、毎月ご確認をお願いいたします。

## 4月の定期健康診断日程

定期健康診断が始まります。日程を確認し、体調を整え、休まずに受けられるようにしましょう。

	日時・対象者など	備考
身体測定	4月 9日 (木) 3・4・5・6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭の上で髪を結んでこない</li> <li>体、下着は清潔に</li> <li>手足の爪を切ってくる</li> </ul>
	4月10日 (金) なかよし・1・2年生	
聴力検査	4月14日 (火) なかよし・1・2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳そうじをしてくる</li> <li>長い髪は結ぶ</li> </ul>
	4月15日 (水) 3・5年生	
耳鼻科検診 ★学校医：岡部素子先生 (かすが耳鼻咽喉科クリニック)	4月22日 (水) 6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳そうじをしてくる</li> <li>長い髪は結ぶ</li> </ul>
	4月23日 (木) なかよし・1・2・3・4・5年生	
	4月24日 (金) 1年生	
尿検査	4月28日 (火) 容器配付	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝る前に排尿する</li> <li>朝起きてすぐの尿をとる</li> </ul>
	4月30日 (木) 提出	
	※5月1日 (木) 予備日	
内科検診 ★学校：原和義先生 (はら内科クリニック)	4月30日 (木) なかよし・4・5・6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日は入浴して体を清潔に</li> <li>長い髪は結ぶ</li> <li>体育着</li> </ul>

★各健康診断が終わったら、病院の受診が必要な児童にだけ結果をお知らせします。すべての結果が一覧となった個票は、通知表といっしょに1学期末にお渡りする予定です。

※歯科健診の結果は、全員に通知する予定です。

★内科検診では、聴診で心音や呼吸音を確認します。また、脊柱側弯症検査も兼ねているので、前屈をして背骨の湾曲や肩の高さなどを診ます。的確な検診を行うため、体育着1枚で行い、養護教諭が服をめくる介助をします。検診時はパーテーションで周囲から見えないように配慮し、短時間で終わるようにしています。何か心配なことがありましたら、ご相談ください。

★学校で行う健康診断は、病気や疾病の疑いのある児童をふるい分けるもの(スクリーニング検査)であり、確定診断ではありません。結果の通知をもらった人は、病院で診断や治療を受けてください。また、受診の結果、「異常なし」と診断される場合もありますので、あらかじめご了承ください。

保健関係提出書類について(すべて4月10日(金)までに提出です!)

緊急連絡カード (兼保健調査票)

※新しいクラスと出席番号を記入してから提出してください。

- 結核検診問診票
- 運動器検診調査票
- 色覚検査希望調査 (4年生)
- 心臓検診調査票 (1年生)

新年度は多くの提出物があり、お手数おかけしますが、記入漏れのないようお願いいたします。記入漏れがあった場合、再度記入していただきますので、よろしくお願いします。



今月の保健目標

「じぶんの体を知って じょうぶにしよう」



健康診断で、自分の体の状態を知りましょう。病院に行く必要がある人は、早めに受診して治療をしてください。また、新しい環境で生活がスタートし、心や体が疲れやすくなっています。毎朝の体調チェックや、規則正しい生活(早寝・早起き・栄養バランスの良い食事など)をして体調を整えられるようにしましょう。



保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくならないときは  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを  
測りたいとき

