

ほけんだより



令和6年4月8日 No. 1
甲田小学校 養護教諭 中村

～ご入学・ご進級おめでとうございませす～

きょう しんねんど あたら かんきょう あたら で あ
今日から、新年度がスタートしました。新しい環境、新しい出会
い等を楽しみにしている人も多いと思います。でも、がんばりすぎて
つか 疲れてしまわないように、自分のペースで少しずつ新しい生活に慣
れていけるといいですね。



保護者の皆様へのお願い

朝は大変お忙しいことと思いますが、楽しく充実した学校生活、また病気等の早期発見のためにも、登校前のお子さんの健康観察についてご協力をお願いいたします。

◆朝の健康観察について

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはありますか？ | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色は悪くないですか？ | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ | <input type="checkbox"/> 咳やのどの痛みはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は十分ですか？ | <input type="checkbox"/> 元気がありますか(暗い表情・無口)？ |



4年生以上はクロームブックでお子さんが健康観察を入力していますが、おうちの方もその日元気に学校で過ごすことができるか、お子さんの様子をみていただきたいと思います。また、3年生はクロームブックの準備ができ次第、お子さんに入力してもらいます。その際は、学級担当から連絡いたします。

◆「保健調査票」「健康診断問診票」記入について

本日、4月8日(月)にお子さんに配付しましたので、保健室からの連絡ファイル(緑色の表紙)へ入れて、4月12日(金)までに学級担任へ提出をお願いします。

①保健調査票

健康で安全な学校生活を送るために大切な資料です。該当学年への記入と既往歴や、アレルギー等変更がありましたら、訂正をお願いします。また、連絡先が変更になった場合も、訂正をお願いします。

※1年生の「保健調査票」は入学式の受付で回収済みです。

②健康診断問診票

健康診断を受ける際に使用します。お子さんと一緒からだの様子についてご記入ください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯科健診問診票(緑色):全学年 | <input type="checkbox"/> 心臓病調査票(黄色):1年生のみ |
| <input type="checkbox"/> 運動器検診保健調査票(水色):全学年 | <input type="checkbox"/> 色覚検査の希望について:4年生のみ |
| <input type="checkbox"/> 結核健康診断票(ピンク色):全学年 | |



こんねんと けんこうしんだんよていひょう
今年度の健康診断予定表

※ぽぷら学級は、各学年に入ります。

| 月 日 | 項 目 | 対 象 |
|--------------------|----------------|--------------------------|
| 4月9日(火) ~15日(月) | 視力検査 | 2~6年生 ※各学級で行う日を連絡します |
| 4月12日(金) | 身体測定 | 2~6年生 |
| 4月15日(月) | 身体測定・視力検査・聴力検査 | 1年生 |
| 4月16日(火) | 尿検査(1回目) | 全校児童 |
| 4月16日(火) | 歯科健診 | 4~6年生 |
| 4月17日(水) | 歯科健診 | 1~3年生 |
| 4月22日(月) | 聴力検査 | 2年生・3年生・5年生 4・6年生の対象者 |
| 5月1日(水) | 尿検査(2回目) | 1回目未提出者・陽性者 |
| 5月10日(金) | 心電図検査 | 1年生 |
| 5月14日(火) | 内科健診 | 1~3年生 |
| 5月15日(水) | 内科健診 | 4~6年生 |
| 5月15日(水) | 尿検査(3回目) | 1・2回目未提出者・陽性者 |
| 5月31日(火) | 耳鼻科健診 | 1・2・3・5年生 4・6年生の対象者 |
| 6月4日(火) | 眼科健診 | 全校児童 |

健康診断については、その都度お知らせしますが、提出物、服装などについて、ご家庭にお願いすることもありますので、ご協力をお願いいたします。

ことし せわ がっこうい せんせいがた
今年お世話になる学校医の先生方です

- ・ひでかず胃腸科内科(鈴木 秀和先生)
- ・井上耳鼻咽喉科医院(井上 哲先生)
- ・やまがみ眼科医院(山上 美情子先生)
- ・中央歯科クリニック(嶋中 繁樹先生)



けんこうしんだん
健康診断は、なんのためにするの？

みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます
 詳しい検査や
 治療を受ける
 きっかけに



自分の体のことがわかります
 成長のようすや
 どのくらい健康か
 知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です
 「もっと健康になるには？」
 「これからも健康でいるには？」
 いっしょに考えましょう



健康診断が始まります

4月9日(火) ~ 15日(月) 2~6年生の

視力測定です (各学級で行う日を連絡します)

髪型: 髪が目にかかる人は、ピンでとめるか結びましょう。

前髪が目にかからないようにする

切るか、ピンでとめよう

※メガネを使っている人は、忘れず持ってきてください。



視力検査

- ①右目、左目の順に行きます。
- ②見えないときは、「見えません」とはっきり言いましょう。
- ③めがねがある人は、持って来ましょう。
コンタクトレンズを使っている人は、担当の先生に言いましょう。



4月12日(金) 2~6年生の

身体測定(身長・体重)です

服装: 半そで、短パン、靴下をぬいで測定します。

(洋服分を差し引いて計測します)

髪型: 髪の毛を結ぶときは、身長を測るときに邪魔にならない

ポニーテールやお団子にしない

頭の低い位置でむすぼう

ように頭の低い位置で結んでください。



身長

- ①左右のかかとをしっかりとそろえます。
- ②かかと・おしり・背中を身長計の柱につけます。
- ③気を付けの姿勢をします。
- ④あごをひき、まっすぐ前を見ます。



体重

- ①体重計の上に静かに乗ります。
- ②体を動かさないうで、立ちましょう。
- ③測り終わったら、静かに降りましょう。



ぞーっと体重計の真ん中に乗ってください。

体重計に乗ったら動かないでね。

～健康診断の結果について（保護者の皆様へ）～

- ・健康診断の結果、詳しい検査や相談、治療が必要な場合にお知らせをお渡ししますので、早めの受診をおすすめいたします。
- ・学校の健康診断では、病気の疑いがあるかどうかをみていただくため、精密検査では、「心配なし」と言われることもありますので、ご了承ください。

健康診断のお約束

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。毎日、元気に勉強したり、遊んだりするためには、健康が大切です。次のお約束を守ってしっかり受けるようにしましょう。

受ける前

忘れ物がないように準備する

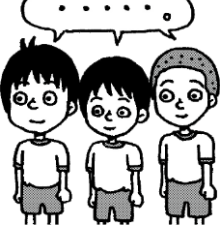


体を清潔にする
(入浴・つめ切り・耳そうじ)



受けるとき

自分の順番まで静かに待つ



返事やあいさつをする



受けた後

結果をお家の人に見せる



『受診のすすめ』をもらった人は
病院へ行く



※他の人の結果を見たり、のぞいたりしないでくださいね！

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。