

# ほけんだより4月

北区立王子第一小学校  
令和5年4月7日  
保健室

新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます！新しい学年・学級に、わくわく・どきどきですね。環境が変わった新学期の始まりは、体調を崩しやすい時期です。早ね早起き朝ごはん、よく体を動かしよく眠るなど、生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱい生活できるようにしましょう。

ほけんだよりでは、健康な生活を送るための情報や、王一小の保健に関する情報、保健室からのお知らせなどを発信していきます。児童の皆さんもおうちの方と、一緒に読んでみてくださいね。

## 保健室ってどんなところ？

保健室は、学校でけがをした時に傷の手当てをしたり、具合が悪くなった時に、少し休憩して体の調子を整えたりするための場所です。また、身体計測や健康診断を行ったり、保健の勉強をしたりすることもあります。王一小の保健室は、児童昇降口を歩いて右に進んだ1階の角にあります。困った時はいつでも相談してくださいね。

\*こんな時は保健室に来てください\*



けがをした



頭やお腹がいたい、  
気分が悪い



体のことについて知りたい



悩みことや相談がある



保健室に行く時は  
先生に伝えましょう。

\*保健室を利用するときは・・・\*



休んでいる人がいる時は  
静かにしましょう。



保健室のものを  
使いたい時(身長計や本など)は、  
先生に聞きましょう。



けがをした理由や体の  
具合を、養護の先生に  
伝えましょう。

### ◎先生に伝えるポイント

- 〈けがの場合〉 …例  
「いつ？」…昼休みに  
「どこで？」…校庭で  
「何をしています？」  
…おにごっこを  
「どうしたのか？」  
…転んでひざをすりむいた
- 〈病気の場合〉 …例  
「いつから？」…2時間前から  
「どこが？」…頭が  
「どうしたのか？」…痛くなった

### 【保護者の方へ】

- ★発熱している時(37.5℃が目安)や、保健室で休養しても体調が回復しない時などは、早退になります。保護者の方に連絡をしますので、お迎えをお願いいたします。(早退の場合、児童1人で下校はできません。必ずお迎えをお願いします。)
- ★保健室では、学校での当日のけがや病気の処置を行いますが、継続した手当て(翌日の湿布の貼り替えなど)は原則できません。受診が必要なけがの場合などは、保護者の方に連絡をします。

# 提出物のお願い

★下記の保健関係提出物は、4月10日（月）までに提出をお願いいたします。

## ①保健調査票（全学年・学年カラーの用紙が貼ってあります。）

今年度の学年の欄に記入します。

**表**

★変更があるところは、赤線を引くなどして赤で訂正してください。

★電話番号は、日中連絡のつきやすい連絡先をご記入ください。（勤務先等も併せてご記入いただけますと、緊急時の連絡がとりやすいです。）

★カラー用紙は、変更が多い場合は新しい用紙をお渡しできますので、ご連絡ください。

**裏**

★新しい学年の記入欄に記入をしてください。

★下の欄は、必ず今年の学年の「有・無」のどちらかに〇をしてください。可能でしたら、その横に「印」または「サイン」をお願いします。

★記入もれ等がある場合は、再度提出をお願いしますので、ご了承ください。

※この資料に記載していた内容は、教育活動の資料以外に使用されません。  
この資料を学校以外の機関に閲覧させたり、貸し出したりしないでください。

裏面の記入も忘れずにお願いします！

★特別に配慮が必要な場合は、ご記入と併せて、別途改めて直接お電話等ご連絡をお願いします。

## ②定期健康診断問診票＜結核健診＞＜運動器検診＞（全学年…うすピンク）

★今年の学年の欄に、もれのないように記入をしてください。記入日の記入もお願いします。

今年度の学年の欄に記入します。

・名前は「3カ所」あります。  
・記入日も忘れずに。

## ③心臓検診調査票（1・4年のみ…白いA4用紙）

★4月13日（木）が心臓検診です。提出期限を厳守していただくようご協力をお願いします。

裏面に健康診断の予定があります

# \*\*\* 定期健康診断が始まります \*\*\*

4月の健康目標

## 自分の体について知ろう

今月から定期健康診断が始まります。定期健康診断は、毎年4～6月にかけて実施します。自分の体について知る、大切な機会です。正しく受けて、おうちの方と一緒に結果も確認してみてくださいね。

### ◎定期健康診断の目的・・・



定期健康診断には、次のような目的があります。

- ★自分の今の健康状態や成長の様子を知る。
- ★隠れている病気などがないかを調べる。
- ★自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける。

### ◎どんな健康診断があるのかな？

小学校で行う定期健康診断の項目

- 身体計測・・・【全学年】4月10日(月)/11日(火)
- 視力検査・・・【全学年】4月12日(水)/14日(金)/17日(月)～20日(木)
- 聴力検査・・・【1～3年、5年】4月21日(金)/24日(月)
- 心臓検診・・・【1年、4年】4月13日(木)
- 腎臓検診・・・【全学年】尿1次検査回収日5月10日(水)
- 内科健診・・・【全学年】4月27日/5月2日(火)/9日(火)/23日(火)
- ※結核・運動器検診も兼ねて行います。
- 歯科健診・・・【全学年】5月15日(月)/16日(火)
- 眼科健診・・・【全学年】5月18日(木)
- 耳鼻科健診・・・【全学年】5月25日(木)

※複数日設定されているものは、学年で日を分けて実施します。

※日程は変更になる場合があります。

### 健康診断の結果について

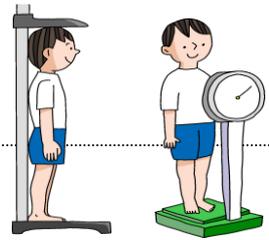
検診の結果、異常の疑いがある場合には、お知らせを配付します。「再検査」や「異常の疑い」の結果が出て、病気とは限りませんが、病院で早めに診てもらうようにしましょう。

病院で診てもらった結果は、「受診報告書」に記入し、学校までお知らせください。



がつ けんこうしんだん  
4月の健康診断

6	木	始業式・入学式
7	金	保健関係提出物配布 2～6年
8	土	
9	日	
10	月	提出物しめきり 計測2・3・4・5・6年 〈体育着〉
11	火	計測1年・5組〈体育着〉
12	水	視力6年
13	木	心臓検診1・4年〈体育着〉
14	金	視力4年
15	土	
16	日	
17	月	視力3年
18	火	視力5年
19	水	視力2年
20	木	視力1年
21	金	聴力3・5年
22	土	土曜登校日
23	日	
24	月	聴力1・2年
25	火	
26	水	
27	木	内科健診2・5年〈体育着〉
28	金	
29	土	昭和の日
30	日	



【身体計測】

身長・体重を測って、体がどれくらい成長しているかを調べます。

- ★体育着を忘れずに持ってきてください。
- ★身長を正しく測るために、頭頂部で結ぶ髪型は避けるようにしてください。

【心臓検診】

「心電計」という機械を使って、心臓の状態を詳しく調べます。

- ★体育着を忘れずに持ってきてください。
- ★横になって検査します。  
心臓の動きを正しく測るために、動かずにじっとしていきましょう。



【視力検査】

学習に支障がなく物や字を見ることができるかの検査です。片目をかくし、「ランドルトかん」という一部分が空いた輪を見て、空いた部分がどこかを答えます。

- ★眼鏡を使っている人は、「眼鏡なしでの視力」と「眼鏡をかけた視力」を測ります。眼鏡を忘れずに持ってきてください。



【内科健診】

学校医さんが、聴診器で心臓の音や呼吸の音を聞いて、体の中が健康かどうか調べます。また、皮膚の状態や姿勢などから、栄養バランスの良い食事がとれているか、背骨や関節に異常がないかなどを診ています。

結核・運動器検診も兼ねています。

- ★体育着を忘れずに持ってきてください。



【聴力検査】

音をきちんと聞き取ることができるか調べます。「オーディオメーター」という機械を使って、音の大きさや高さを変えながら行います。

- ★前日は耳そうじをしてくるようにしましょう。
- ★耳の病気がある場合は、事前にお知らせください。

