



平成27年 4月 6日
練馬区開進第四小学校
保健室 No.1 **児童数配布**

○4月の保健目標○
自分の体を知ろう

ご入学・ご進級、おめでとうございます

新年度が始まりました。みなさんはどのような思いで、4月を迎えたでしょうか？ 新しい学年・新しい出会い・・・、新しいことに囲まれて、期待や不安でいっぱいかもしれませんね。そんな新鮮な気持ちを忘れずに、今年度も元気で健康な生活を送ってほしいと思います。4月は“新しい”“楽しい”と同時に

“緊張”も多く、心も体も疲れやすい時期です。新しい環境に慣れるまではご家庭で、いつも以上にお子さんの様子に気を配っていただけますようお願いいたします。

何をするにも健康第一！健康生活の合言葉は『早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち』です。生活リズムに気を付けて、毎日元気に過ごしましょう！また、1日の学校生活が健康で楽しいものになるかどうかは、“朝の過ごし方によって決まる”と言っても過言ではありません。朝の過ごし方を工夫しましょう！！

毎朝の健康観察をお願いします。

- 寝起きはどうか？
- 顔色はよいですか？
- 痛いところはありませんか？
- 食欲はありますか？



- だるくありませんか？
- 便はでましたか？
- 熱はありませんか？

*具合の悪いときは無理をせずに、様子を見て早めに手当てしましょう。

健康診断がはじまります！

4月から6月にかけて、たくさんの健康診断の予定が入っています。健康診断は発育の様子や体調の様子を調べる大切な検査です。

お子さんに“誰のためでもない、自分のための健康診断！”ということをお話ください。また、たくさんの提出物や準備をお願いすることになりますが、注意事項をよくお読みになり、期日厳守にご協力をお願いいたします。

提出物

- ①保健調査票
- ②結核問診票
- ③心臓病検診調査票（1年生のみ）

*「保健調査票」の緊急連絡先は必ず連絡が取れる所を！変更がありましたら訂正を！お願いします
携帯電話だけではつながらないことがありますので「勤務先の名称や電話番号」も書いてください。
変更が生じた時は、速やかに担任までご連絡くださるようお願いいたします。

*②③の「問診票」は記入もれがないか、確認のうえ提出をお願いいたします。

健康診断予定表 ()は該当学年

月	火	水	木	金
6 入学式・始業式	7	8	9	10
保健調査票・心臓病検診問診票・結核健診問診票配布(1)	保健調査票・結核健診問診票配布(2~6)	さあ、健康診断！準備はできているかなあ！?	身体測定(246) 体育着を忘れずに！髪型注意！	身体測定(135) 各種調査問診票提出
13	14	15	16	17
視力(4) メガネを忘れずに！	歯科(456) 朝の歯みがきを忘れずに！	視力(6) メガネを忘れずに！	心臓検(1) 体育着を忘れずに！	視力・聴力(5) メガネを忘れずに！
20	21	22	23	24
視力・聴力(1) メガネを忘れずに！	歯科(123) 朝の歯みがきを忘れずに！	ビテープ配布(123)	視力・聴力(2) メガネを忘れずに！	視力・聴力(3) メガネを忘れずに！ ビテープ提出(123) 尿検容器配布(全)
27	*尿検査の提出は、検査機関の方が朝9時に学校へ回収に来ます。 保護者の方が学校に届ける場合は、9時に遅れないようお願いいたします。 ☆健康診断の結果、受診の必要な場合はその都度お知らせいたします。 その他の結果についてはすべての健康診断終了後「健康カード」にてお知らせいたします。(6月頃予定)			
尿検査提出日(全)				
身体測定(予備日)				

健康診断を受ける前の注意



健康診断の前日は、お風呂に入って体を清潔にしておきましょう。
 目的に合わせて耳をそうじしたり、歯みがきをていねいにしたり・・・爪もきちんと切っておきましょう。
 欠席せず健診を受けることができるようにしましょう。

学校生活は活動しやすい服装で、

うす着生活を！

サイズの合ったもの



動きやすく、よごれていいもの



ひとりで脱ぎ着できるもの

全身を動かして遊んでほしい学童期！

けがの防止、健康な体づくりのためにも、活動しやすく汚れてよい服装で登校させてください。また、うす着生活で皮膚を鍛え、丈夫な体をつくりましょう。