



令和6年4月8日
練馬区立練馬小学校
保健室

入学、進級おめでとうございます。

ピカピカの1年生を迎えて、新しい一年のスタートです。

4月から健康診断が始まりますので、予定表をご確認ください。

一年間、よろしくお願いいたします。

入学・進級
おめでとうございます

<年度初めの書類作成について> 2~6年生対象

保健調査票 **結核健診問診票** の記入をお願いします。

連絡袋に入れて配布します。記入後も封筒に入れて、学校に提出してください。

4月12日(金)配布 4月16日(火)提出

保健調査票→緊急時連絡先・病歴等の見直し、修正をお願いします。

当該学年の欄を記入してください。

結核健診問診票→調査内容を確認していただき、ご記入ください。

結核健康診断について(お知らせ)も合わせてご確認ください。

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、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

健康診断が始まります

<健康診断予定> お子さんと一緒に確認をお願いします。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
計測	4月17日			4月16日		
聴力検査	4月30日	5月1日	5月2日		5月7日	
視力検査	5月28日	5月27日	5月23日	5月20日	5月17日	5月16日
心臓病検査	4月15日					
尿検査	5月2日(一次)		5月10日(一次予備日)		5月21日(二次)	
内科 (側わん症検査)	5月14日	5月14日	4月19日	4月23日	4月23日	4月19日
眼科	4月18日					
耳鼻科	5月9日					
歯科	4月24日	4月24日	5月22日	5月22日	5月22日	4月24日

<健康診断の注意点>



- 視力検査:メガネを持っている人は検査で使います。ハンカチを持ってきてください。
- 尿検査:検査時の注意点は、後日配布する説明用紙を確認してください。
- 内科:上下に分かれる服を着てください。5・6年生は、上半身脱衣で行います。
- 歯科:朝に歯みがきをしてきてください。

<健康診断実施のための環境整備等について>

- ・各種検査や診察の際は、児童のプライバシーに十分留意した上で実施します。
- ・内科健診、側わん症検査(5・6年)、心臓病検査については、検査・診察の関係上、上半身脱衣で行います。
- ・健康診断時に個別の配慮が必要なご家庭は、保健室までご連絡ください。

ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

