



平成31年4月8日

練馬区立旭丘小学校

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。

- 寝起きはどうでしたか？
- 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、ご家庭には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。

**注意** 【①保健調査票・2～6年生は16日(火)提出】

### 提出物

- ①保健調査票（1年生は12日提出）
- ②結核問診票
- ③心臓病検診調査票（1年生のみ）
- ④歯科検診問診票
- ⑤色覚検査申込書（4年生のみ）

・「緊急連絡先」は必ず連絡が取れる所を！携帯電話だけではつながないことがありますので勤務先の名称や電話番号の記入もしてください。

・「家庭でのようす」では、確認項目21～28が四肢の検査に関係します。保健調査票裏面を参照のうえ、ご家庭でもしっかりお子さんの状態をチェックしてご記入ください。

【健診に関する調査物②③④⑤の提出・・・全員、12日(金)提出】

# 4月定期健康診断予定表 (該当学年)

月	火	水	木	金
<p>【ご注意】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。欠席せずに健診を受けられるようにしましょう。</p>				
<p>健康診断が 始まります！ 準備はできている かなぁ！？</p>		<p>たくさんの書類作成があります。 お手数おかけしますが、提出期限厳守にご協力をお願いします。 <b>体育着を忘れずに！</b> <b>髪型注意！</b></p>		
8 入学式・始業式 保健調査票・心臓病検診問診票・結核健診問診票・歯科検診問診票配布(1)	9 聴力検査(5・6) 尿検容器・各種問診票配付(2～6)	10 聴力検査(3・4)	11 聴力検査(1・2・あ) 尿検査提出(全)	12 身体計測(全) 各種調査問診票提出(全) 保健調査票配付(2～6)
15 1年生給食開始 	16 視力検査(5・6) メガネを忘れずに！ 保健調査票提出(2～6)	17 	18 尿検査予備日 11日(木)に提出できなかった人の提出日となります。お忘れなく！	19 視力検査(3・4・あ) メガネを忘れずに！
22 視力検査(1・2) メガネを忘れずに！	23 	24 健康診断は5月も続きます。	25 尿二次検査(該当児)	26 

☆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時迄に、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月予定)

学校生活は  
動きやすい服装で  
うす着生活を！



ひとりで脱ぎ着  
できるもの



サイズの  
合ったもの



動きやすく、よごれていいもの

### ★お世話になる校医の先生方★

内科：上野明彦先生 (上野医院) 小竹町1-42-5 Tel.3955-2315  
 歯科：沼口隆二先生 (沼口歯科医院) 小竹町1-36-5 Tel.5995-0804  
 眼科：河田紀子先生 (河田眼科医院) 豊玉上1-3-1 Tel.5946-5433  
 耳鼻科：長西秀樹先生 (ながにし耳鼻咽喉科クリニック) 豊玉北4-26-6 Tel.3991-0507  
 学校薬剤師：多胡真理先生