



令和5年4月7日  
 練馬区立豊玉南小学校  
 校長 長谷川 修  
 養護教諭 澤田 貴子

新学期がスタートしました。新たなクラス、友達との出会いが楽しみだったり、不安だったりしているかもしれませんが、新しいことが始まると、慣れるまで疲れがたまりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

4月の保健目標 **健康診断を正しく受けよう**

### 朝の健康観察をお願いします

新学期は慣れない環境の中で疲れがたまりやすく、その影響で体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活はもちろん、毎朝の健康観察も忘れずをお願いいたします。7日（金）から使用する『健康観察表』を本日は配布しています。毎朝の検温の記録と体調について記入し、毎日学校へ持ってきてください。

#### 健康観察のポイント

- 発熱はないか     顔色がよいか     食欲があるか
- 発熱以外の風邪症状がないか（頭痛や腹痛、のどの痛み等）
- 表情に変化はないか



上記の項目をチェックして元気なときと比べて「いつもと違う」というときには、無理をせず家庭で様子をみてください。また、前日に発熱し翌朝には解熱したという場合について、体調が万全になったとは限りませんので、そのような場合にも家庭で様子をみていただくようご協力よろしくお願いいたします。

## 保護者の皆様へ保健室からお願いです

#### 保健関係諸用紙の記入について

本日保健調査票・心臓病検診調査票・結核健診問診票を配布しました。諸用紙にご記入いただき、**11日（火）までに**茶封筒「新年度 提出書類」に入れて提出してください。

また、保健調査票には緊急連絡先を記入する欄があります。体調不良やけがによる早退・病院受診等に関する連絡の際に使用しますので、日中連絡がつく連絡先や勤務先等を記入してください。

#### マスクの持参について

給食当番の児童はマスクを着用します。また、感染症の流行時には感染予防のためにマスク着用を呼びかけることもありますので、常時ランドセルにマスクを3枚程度入れておいてください。

#### 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下（家を出てから帰るまで）でけがをした場合に、スポーツ振興センターより給付金が支給される制度です。書類を提出していただき、申請をしてからの支給となります。

給付金は原則口座振り込みとなります。振り込み先は、教材費や給食費等の振替で指定した保護者名義のゆうちょ口座となります。その際に、振り込み手数料が66円かかり保護者負担となりますので、ご承知おきください。なお、給付金を支給する場合には学校からお知らせをお渡しさせていただきます。

れいわ おんど ていきけんこうしんだん について  
**令和5年度 定期健康診断の日程**

健康診断が始まります。自分の発育や健康状態について知り、体の調子を整えて新学期をスタートしましょう。保護者の皆様には問診票の記入などお願いをすることがありますが、ご理解ご協力をお願いいたします

つき	日	保健行事	対象学年	健康診断前の準備やお願い
4	10 (月)	身体測定	5, 6年生	頭の上で結ぶ髪型は避ける
	11 (火)	心臓病検診	1年生	体育着を用意する
	12 (水)	身体測定	3, 4年生	頭の上で結ぶ髪型は避ける
	13 (木)		2年生	
	14 (金)		1年生	
	17 (月)	聴力検査	5年生	耳掃除をしておく
	18 (火)		3年生	
	19 (水)		2年生	
	20 (木)	内科健診	1, 2, 3年生	体を清潔にしておく 髪の毛が長い場合にはまとめておく
	21 (金)	聴力検査	1年生	耳掃除をしておく
	24 (月)	視力検査	6年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる
	25 (火)	内科健診	4, 5, 6年生	体を清潔にしておく 髪の毛が長い場合にはまとめておく
	26 (水)	視力検査	5年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる
	27 (木)	腎臓病検査 (1回目)	全学年	4月26日 (水) に容器配付
28 (金)	視力検査	4年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる	
5	1 (月)	視力検査	3年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる
	2 (火)		2年生	
	8 (月)		1年生	
	11 (木)	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしておく 髪の毛が耳にかからないようにする
	12 (金)	腎臓病検査 (2回目)	該当者	1回目未提出だった人のみ提出
	18 (木)	眼科健診	全学年	前髪が目にかからないようにしておく
	23 (火)	腎臓病検査 (二次検査)	該当者	1、2回目に未提出の人と1、2回目の結果が陽性だった人のみ提出
	25 (木)	歯科健診	2, 3年生	朝の歯磨きを忘れないようにする
6	1 (木)	歯科健診	5, 6年生	朝の歯磨きを忘れないようにする
	8 (木)		1, 4年生	



- 【内科】 秋田 博伸先生 (秋田医院)
- 【眼科】 森田 琢先生 (森田眼科)
- 【耳鼻科】 小山 哲先生 (小山小児科・耳鼻咽喉科医院)
- 【歯科】 阪本 栄一先生 (阪本デンタルクリニック)
- 【薬剤師】 岡田 裕子先生

# 定期健康診断の記録の配付方法について

昨年度まで「健康カード」(青色とピンク色のカード)に定期健康診断や身体測定の記録を記入し配付していましたが、今年度より記録の配付方法を変更します。1学期に実施する定期健康診断が全て終了後に「定期健康診断の記録」を、2学期と3学期の始めに実施する身体測定が終了後に「発育の様子」をそれぞれ配付します。下記の用紙を配付予定ですので確認と家庭での保管をお願いいたします。

昨年度まで使用していた「健康カード」は、学校にて身体測定の記録のみ記入をして保管します。よろしくお願いいたします。

## 定期健康診断の記録

## 発育の様子(身体測定の記録)

定期健康診断の記録

学校名 豊玉南小学校

学年(子)	年度	1		2		3		4		5	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
身長 (cm)	121.6	126.8	134.1								
体重 (kg)	24.9	26.9	30.7								
栄養状態 (肥満度)	5.4%	3.3%	1.6%								
骨柱	/	/	/								
胸郭・四肢	/	/	/								
皮膚状態	/	/	/								
心臓の状態及び異常	心臓音	/	/	/							
	疾病	/	/	/							
尿	蛋白	-	-	-							
	糖	-	-	-							
視力	右	A ( )	A ( )	B ( )							
	左	A ( )	A ( )	B ( )							
( ) 内は、メガネ使用時 A:1.0以上 B:0.6-0.7 C:0.4-0.3 D:0.3未満											
目の疾患及び異常	/	/	/								
聴力	右	/	/	/	※						
	左	/	/	/	※						
耳鼻咽喉科疾患	/	/	アールオーエ								
歯 むし歯	なし	なし	なし								
口腔の疾患及び異常											
CO:むし歯にかりかけの歯											
備 考											

測量は標準化して、右目検査を行わずに左目です。  
聴力については、異常がある場合に測定が知らせれます。  
肥満度(過体重率) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)  
肥満度が、+20%以上、肥満傾向 -20%以下、中等度  
肥満度(過体重率)が+20%以上+30%未満、軽度 +30%以上50%未満、中等度 +50%以上、高度の肥満  
-20%以下、不十分 -30%以下、高度の不十分

令和 5 年 月 日

あなたの発育のようすは、次のとおりでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

★1学期 実施日 月 日

身長	cm
体重	kg
肥満度	%

★2学期 実施日 月 日

身長	cm
1学期からの伸び	cm
体重	kg
1学期からの増加	kg
肥満度	%
1学期からの差	%

★3学期 実施日 月 日

身長	cm
1学期からの伸び	cm
体重	kg
1学期からの増加	kg
肥満度	%
1学期からの差	%



豊玉南小学校

各健診や検査等において、疾病や異常の疑いがある場合には「受診のおすすめ」という用紙を該当者へ配付することになります。「受診のおすすめ」の用紙をもらった場合には、早めに医療機関への受診をお願いいたします。(異常なしの児童には「異常なし」での結果は配付していませんのでご了承ください。)

定期健康診断の結果についてご不明な点等ございましたら、保健室までご連絡ください。