

ほけんだより 4月

児童数配布

令和6年4月8日

練馬区立中村西小学校

保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

4月は新しいことがいっぱいですね。新しい環境や新しい友だちに囲まれて期待がふくらむ一方で、やっぱり不安な気持ちもあるかもしれません。不安だなあと思うことにも、思い切って飛び込んでみてください。これから出会うたくさんの人や出来事は、みなさんを大きく成長させてくれますよ。

保健室では今年度も、みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるようにお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

養護教諭 安東 直美

【保健関係書類】

「学校提出用個人封筒」に入れてご提出ください。

①保健調査票（全学年）

- お子さまがけがや病気をされた際、記載された電話番号の順番でご連絡させていただきます。
- 前年度と変更がないかご確認いただき、変更等がある場合は訂正をお願いいたします。
- 右側の項目の該当学年の欄に、〇印と平熱をご記入ください。

②結核健診問診票（全学年）

- 内科健診の際、必要となります。

③心臓病検診調査票（1年生のみ）

- 心臓病検診の際、必要となります。

提出×切

4/11(木)

学校医の先生方です。

今年度お世話になる

●内科	中島 美恵子 先生 (手塚内科医院)	●眼科	岡本 俊紀 先生 (中村橋眼科医院)
●歯科	金川 修 先生 (金川歯科医院)	●耳鼻科	加藤 栄一 先生 (加藤耳鼻咽喉科)
		●学校薬剤師	吉見 直子 先生

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、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

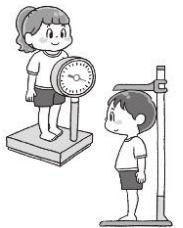
健康診断が始まります

() 内は学年

月	火	水	木	金
4 / 8 入学式・始業式 保健調査票配布(全) 結核問診票配布(全) 心臓調査票配布(1)	9 視力検査(6)	10 視力検査(4)	11 視力検査(2・5) *書類提出 × 切り	12 視力検査(1・3)
15 身体計測(5・6) *体育着の用意	16 身体計測(3・4) *体育着の用意	17 眼科(全)	18	19 内科(5・6) *体育着の用意
22 内科(3・4) *体育着の用意	23 身体計測(1・2) *体育着の用意	24	25 内科(1・2) *体育着の用意	26 聴力検査(5)
29	30 聴力検査(3)	5 / 1 聴力検査(2)	2	3
6	7 聴力検査(1)	8 腎臓病検査(全) 耳鼻科(1・6)	9	10 心臓病検査(1)

お願い

- 身体計測 … 体育着を用意してください。髪の毛を頭頂部で結ばないようにしてください。
- 内科検診 … 体育着を用意してください。長い髪の毛は、お団子にして結んでください。
- 視力検査・眼科検診 … 眼鏡を持っている児童は眼鏡を持参してください。



健康診断の結果

- 受診の必要がある場合に、「受診のおすすめ」をお渡しします。
- 受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- 全ての健康診断が終わりましたら、「定期健康診断の記録」をお渡しします。



学校で健康診断を受けられなかった場合

- 書類をお渡ししますので、校医の医院で受診をしてください。
- 受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。



今後の予定

- 5月 腎臓病検査二次(全) 耳鼻科(全)、移動教室前健診(6年生)
- 6月 歯科(全)、歯科指導(4年生)
- 7月 移動教室前健診(5年生)
- 12月 色覚検査(4年生希望者)

