

ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田 鶴子
養護教諭 石山 綾
令和2年4月6日発行
(児童数配布)

入学・進級 おめでとうございます



新年度がスタートしました。新しい学年、新しい友だち…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝、早起き、朝ご飯」です。栄養を摂って、しっかり休む時間を作ってください。来週から定期健康診断が始まります。1年間健康に過ごすために、大切な行事です。しっかり健康診断を受けて、よいスタートを切れるようにしたいと思います。「保健便り」は毎月お届けします。お子さまと一緒に読みになり、ご意見などを、お寄せいただくと幸いです。

来週から定期健康診断が始まります。1年間健康に過ごすために、大切な行事です。しっかり健康診断を受けて、よいスタートを切れるようにしたいと思います。「保健便り」は毎月お届けします。お子さまと一緒に読みになり、ご意見などを、お寄せいただくと幸いです。

健康診断について



◎ 健康診断において、特に配慮が必要なことがある場合は、事前に保健室までご連絡ください。

◎ 健康診断の前日・当日には、次のようなことに気を付けてください。

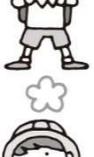
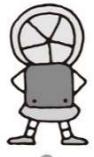
○ 身長が計りづらい子、脊柱側湾症検診で背中の様子が分かりづらい子がいますので、髪の長い女子は下の方で結んでください。

○ 身体計測と内科検診、心臓検診は体育着で行いますので、体育着を忘れずにご用意ください。

○ 午後からの検診(13時10分開始)では、下校時刻が変わることもあります。

◎ 健康診断の結果は、最終的には、6月中旬に「健康カード」などでお知らせしますが、それぞれの検診、計測などで、受診が必要なお子さんには「結果のお知らせ」をお渡しします。治療が終わりましたら、早めに「報告書」を提出くださるようお願いいたします。

◎ 検査当日、欠席をして検査を受けられなかった場合は、身長、体重、視力、聴力については検査日をお知らせいたします。内科、眼科、歯科、耳鼻科検診については校医のいる病院にて受診していただきますので後日お知らせいたします。



ほけんだよりとほけん室を
よろしくお願ひします

いま読んでくれている「ほけんだより」は、ほけん室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんが、「いま」元気なのはもちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気であるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしててくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健康を一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽にほけん室へ来てくださいね。

「また健康診断?」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか?

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切に、健康な生活を送るために――。

今年の健康診断もしっかり受けましょう

健康診断日程について、裏面の一覧表をご覧ください。