

ほけんだより

4月

令和6年4月8日
練馬区立下石神井小学校
保健室

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学、御進級おめでとうございます。あたらしいクラスでの生活がスタートしますね。さいしょ
きんちょう ふあん おお
緊張することや不安なことが多くあるかもしれません。そんなときはまわ
ひと そうだん
の人に相談してみること、そしてえがお いしき
笑顔を意識してみると、きつとうまくいくと
おもいますよ。

新年度スタート
健康的な生活 心がけようね



いちねんかん じどう
これからまた一年間、児童のみなさんがげんき がっこうせいかつ おく
元気に学校生活を送れるよう
てつだ おも
に、お手伝いしていきたくと思います。どうぞよろしくねが
願ひいたします。

保健室を利用するときのルール

保健室に来たときには、以下のことを守ってください。



たん にん せん せい
担任の先生に
ことわってからくる



にゅうしつたいしつ じ
入室退室時には
あいさつをする



ほ けん しつ
保健室ではさわがず
しずかにすごす



しつない び びん
室内の備品などに
かつて
勝手にさわらない

保健関係書類の提出をお願いします

提出物	対象学年	配布日	回収日
保健調査票	全学年	4月8日	4月10日
結核健診問診票	全学年	4月8日	4月10日
心臓病検診調査票	1年生 転入生	1年生・・・配布済 (新一年生保護者会にて) 転入生・・・転入手続き時	4月8日

4月のほけん目標：健康診断を正しく受けよう

元気に楽しく学校生活を送るには、「健康」がとても大切です。健康診断では、身長体重をはかるだけでなく、目や耳、尿などを検査したり、お医者さんの診察を受けたりして体に不具合がないかを調べます。受診のお知らせをもらったら、なるべく早く病院で診てもらってください。



4月の健康診断スケジュール

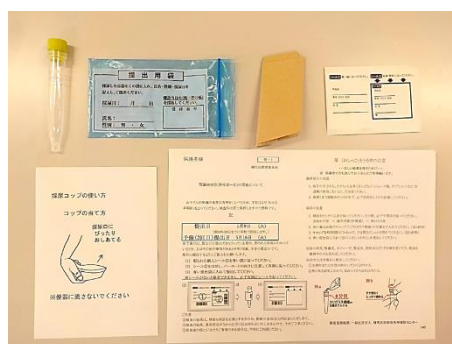
※変更がある場合は、学校からお知らせします。
※その他、視力再検査があります(視力 A(1.0) 未満の場合)

日程	項目	学年	注意事項
4月9日(火)	身体計測	4～6年	・体操着持参 ・頭頂部で髪を結わないでください
	視力検査		・目に前髪がかからないようにしてください ・メガネ持参(普段かけている人)
4月10日(水)	身体計測	1～3年	・体操着持参 ・頭頂部で髪を結わない
	視力検査	2～3年	・目に前髪がかからないようにしてください ・メガネ持参(普段かけている人)
4月16日(火)	心臓病検診	1年・対象者	・体操着持参
4月23日(火)	視力検査	1年	・目に前髪がかからないようにしてください ・メガネ持参(普段かけている人)
4月24日(水)	内科検診	2・4・6年	・体操着持参
	尿検査1次配布日	全学年	
4月25日(木)	尿検査1次回収①	全学年	・生理中の方は2回目(5/9)に提出してください
4月26日(金)	聴力検査	5年	・耳が隠れない髪形にしてきてください
4月30日(火)	聴力検査	3年	・耳が隠れない髪形にしてきてください

尿検査について

尿検査前日の注意点

- ✓ 排尿前に必ずコップの使い方を確認し、正しい方法で排尿しておく
- ✓ 激しい運動をしない
- ✓ ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない



尿検査で配布する中身



ラベルの貼り方