

ほけんだより 4月号

令和7年4月7日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう
ご入学、ご進級おめでとうございます！

しんがっく
新学期のスタートです！

いよいよ^{しんねんど}新年度が始まりました。^{あた}新しいことばかりで、ドキドキわくわくの
毎日^{まいにち}を過ごす人^{ひと}が多い^{おお}のではない^{まいにち}でしょうか。毎日^{まいにち}規則^{そく}正しい^{せい}生活リズム^{せいかつ}
を^{こころ}心がけ、新学期^{しんがっく}のスタートを^{げんき}元気に^す過ごせるように^すしましょう。



^{おおきたしょう}大北小^{ほけんしつ}の保健室は、みなさんの^{こころ}心と^{からだ}体が^{げんき}元気でいられるようにサポートしています。^{まいつきはっこう}毎月発行
する^{けんこう}ほけんだよりにも、健康^すに過ごすための^{じょうほう}情報^のを^{ねが}載せていきます。どうぞよろしく^{ねが}お願いします！

4月のほけん目標：自分の体を知ろう

さっそくですが、すぐに^{けんこうしんだん}健康診断^{はじ}が始まります。^{けんこうしんだん}健康診断は^{じぶん}自分の^{からだ}体^しについて^し知ることが^しできる
^{けんこうしんだん}チャンスです。^{けんこうしんだん}健康診断を^{ただ}正しく^う受け、^{けっか}結果^{じぶん}をもとに、自分の^{からだ}体^{くわ}について^{くわ}詳しくなれるとよいですね。

健康診断ではこんなことを調べます

ないがけんしん 内科検診



えいようじょうたい、しんぞう、はい、おと
栄養状態、心臓や肺の音、
ほね、ひふ、ようす
骨や皮膚の様子を見て
いじょう
異常がないか調べます。

じびがけんしん 耳鼻科検診



みみ、はな、のど
耳・鼻・のどの様子を見て、
びようき、いじょう
病気や異常がないか
しら
調べます。

がんがけんしん 眼科検診



まぶた、かくまく、けつまくなど
まぶた、角膜、結膜など
め、め
目や目のまわりに病気や
いじょう
異常がないか調べます。

しがけんしん 歯科検診



むし、しにくえん
むし菌や歯肉炎など、
は、は
歯や歯ぐきに病気や
いじょう
異常がないか調べます。

この他にも、身長^{しんちよう}と体重^{たいじゆう}を調べる「^{けいそく}計測」、目の見え方を調べる「^{しりょくけんさ}視力検査」、耳の聞こえ方を調
べる「^{ちようりょくけんさ}聴力検査」、腎臓^{じんぞう}のはたらきを調べる「^{じんぞうびようけんしん}腎臓病検診（^{にようけんさ}尿検査）」、心臓^{しんぞう}のはたらきを調べる
「^{しんぞうびようけんさ}心臓病検査」などがあります。それぞれの健康診断の前に、予定^{けんこうしんだん}や持ち物^{まえ}を確認^{よてい}しておきましょう。

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。



担任の先生に
ことわってからくる



入室退室時には
あいさつをする



保健室ではさわがず
しずかにすごす



室内の備品などに
勝手にさわらない

保護者のみなさまへ

◆ 保健書類の記入・提出について

早退・けがの連絡や健康診断で必要となりますので、**4月9日(水)まで**にご提出ください。
特に緊急時の連絡先には**必ず勤務先の番号も記入**していただきますようお願いいたします。

提出物	対象学年	記入時の留意点
保健調査票	全学年	1年生は健康状態等について表裏に詳しく記入 在校生は 緊急連絡先 ・予防接種歴・病歴に変更点を記入 裏面の該当学年の欄に 家庭でのようす・連絡 を記入
結核健診問診票	全学年	質問を読み、当てはまるものに○をつける
心臓病検診調査票	1年生	質問を読み、当てはまるものに○をつける

◆ 朝の健康観察について

元気に学校生活を送るためには、**朝の健康観察**が大切です。忙しい時間ではありますが、毎日お子さんの様子をチェックしていただくようお願いいたします。

- ✓ 発熱、体のだるさはないか
- ✓ 頭痛、腹痛、気持ち悪さはないか
- ✓ 朝食はきちんととったか
- ✓ 便はいつも通りに出たか

また、感染拡大防止の観点から、**朝の時点で体調不良、風邪症状が**
みられた場合には、ご家庭で様子を見ていただきますようご協力をお願いいたします。



4月の健康診断予定

検診で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。
受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。
「疑い」の所見のため、受診の結果、問題なしということもあります。

日程	項目	学年	注意事項
4月9日(水)	計測・視力・聴力	3・5・6年	体育着と、持っている人はめがねを持参。 頭頂部で髪を結ばない。髪留めは外す。 ※4・6年生は、聴力検査はありません。
4月10日(木)	計測・視力・聴力	1・2・4年	