

# ほけんだより

平成25年4月9日  
練馬区立八坂小学校  
保健室



## 入学・進級 おめでとうございます!



いよいよ<sup>しんねんど</sup>新年度のスタートですね。今年度<sup>こんねんど</sup>から八坂小<sup>やさかしやう</sup>の保健室<sup>ほけんしつ</sup>に参りました【今澤<sup>いまざわ</sup> 智絵<sup>ちえ</sup>】と申<sup>もう</sup>します。早く<sup>かお</sup>みなさんの顔<sup>なまえ</sup>と名前<sup>おぼ</sup>を覚えて、楽しく、元気<sup>げんき</sup>に頑張<sup>がんば</sup>っていきたく思いますので、よろしくお願<sup>ねが</sup>いいたします。

さて、みなさんも新<sup>あた</sup>しい生活<sup>せいかつ</sup>への期待<sup>きたい</sup>・意欲<sup>いよく</sup>にあふれる一方、不安<sup>いっぼう</sup>や緊張<sup>きんちやう</sup>もかかえてすごしていることと思<sup>おも</sup>います。早く<sup>はや</sup>新<sup>あた</sup>しい生活<sup>せいかつ</sup>に慣<sup>な</sup>れて、心身<sup>しんしん</sup>ともに元気<sup>げんき</sup>にすごしていくために、毎日<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>リズムをしっかりとと<sup>と</sup>えていきましょう。

これから1年間<sup>ねんかん</sup>、このほけんだよりでは、みなさんが健康<sup>けんこう</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>るためのお手伝<sup>てつだ</sup>いとして、いろいろなこと<sup>こと</sup>をお伝<sup>つた</sup>えしていきます。今月<sup>こんげつ</sup>から『健康<sup>けんこう</sup>診断<sup>しん断</sup>』もはじまります。ほけんだよりには大切<sup>たいせつ</sup>なお知らせ<sup>し</sup>ものせていきますので、おうちの人<sup>いっしょ</sup>と一緒に<sup>よ</sup>よく読んでください。

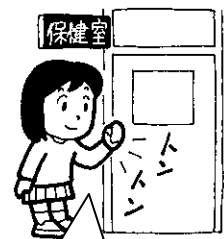
## ほけんしつ こんなときに来てください

<p>けがをしたとき</p> 	<p>からだのぐあいがわるいとき (あたまやおなかがいいたいときなど)</p> 	<p>からだ や ころ の こと で な や み ごと が ある とき</p> 	<p>からだ や けんこう に ついて し たい と き</p> 
--	---	--	--

## ほけんしつのきまり



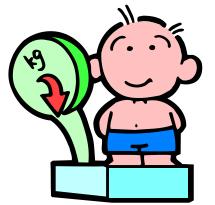
- ★ ほけんしつは、ぐあいのわるい人がやすむ場所です。大声<sup>おほこゑ</sup>でさわいだりしてはいけません。
- ★ 「いつ?」「どこで?」「なにをされていて?」をしっかりとばなせるようにしましょう。
- ★ けがをしたときは、きずを水であらってからほけんしつへきましょう。
- ★ ルールをしっかりと<sup>りよう</sup>もって利用<sup>りよう</sup>してください。
- ★ 授業<sup>じやうぎやう</sup>中<sup>ちゆう</sup>にくるときは、担任<sup>たん にん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>にことわってからきましょう。



トントン  
「しつれいします」  
をわすれずに!



# 健康診断がはじまります



## 健康診断ってなあに？

健康診断とは、**学校生活や勉強**をげんきにおこなえるようにするため、みなさんの**体の成長**ぐあいや、どこかに**病気**や**いじょう**がないかしらべるものです。

検診・検査	何をしらべるの？	いつやるの？
発育測定	身長（せのたかさ）・体重（体のおもさ）・座高（すわったときのたかさ）をはかる	4月10日…4, 5, 6年 4月11日…1, 2, 3年
視力	どのくらい見えているか	
歯科	むし歯がないか、歯こう、歯肉のじょうたい、歯ならびはどうか	4月18日…全学年 (8:50~2:30)
聴力	どのくらい聞こえているか	4月22日…5年生 4月23日…3年生 4月25日…2年生 4月26日…1年生
眼科	目や目のまわりにいじょうや病気がないか	4月24日…全学年（午後）
寄生虫卵	おなかの中に寄生虫（ギョウ虫）がないか	4月24日…1, 2, 3, 6年 (予備日5月10日)
尿	じんぞう病やとうによ病などの病気がないか	4月25日…全学年 (予備日5月13日) 二次検査…5月23日
内科	栄養のじょうたい、骨格やひふなどにいじょうがないか	5月8日…全学年
耳鼻科	耳や鼻、のどにいじょうや病気はないか	5月15日…全学年
心臓	心音や心臓のはたらきにいじょうがないか	5月10日…1年生、その他

## 《おうちの方へ》

保健関係書類で提出していただくものがあります。健康診断の資料等にしますので、期限内にご提出いただきますようご協力よろしくお願いたします。

また、各検査・検診で異常が見つかった場合はその都度お知らせを出しますので、早めの受診をお願いいたします。

## 注意すること



- ★発育測定は全学年体そう着で行います。わすれないようにしてください。
- ★内科検診の前日はお風呂に入って体をせいけつにしておきましょう。
- ★歯科検診の日は、朝ごはんの後かならず歯みがきをしてから登校しましょう。
- ★視力検査の日は、ふだんメガネをかけている人は忘れないようにしましょう。
- ★耳鼻科検診の前は、耳あかをうちできれいにとってもらいましょう。