

ほけんだより

平成27年4月7日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



入学・進級 おめでとうございます!

いよいよ^{しんねんど}新年度のスタートですね。

みなさんも^{あたらしんせい}新しい生活への^{きたい}期待・^{いよく}意欲にあふれる^{いっぽう}一方、^{ふあん}不安や^{きんちよう}緊張もかかえてすごしていること
と^{おも}います。^{はや}早く^{あたらしんせい}新しい生活に^な慣れて、^{しんしん}心身ともに^{げんき}元気に^{まいにち}すごしていくために、^{まいにち}毎日の^{せいかつ}生活リ
ズムを^{しっか}りととのえて^いきましょう。これから^{ねんかん}1年間、この^{ほけん}ほけんだよりでは、^{みなさん}みなさんが^{けん}健
康な^{こう}生活を送るための^{てつだ}お手伝いとして、^{いろいろ}いろいろなこと^{つた}をお伝えして^いきます。今月^{こんげつ}から『^{けんこう}健康診断』
も^はじまります。ほけんだよりには^{たいせつ}大切な^しお知らせもの^せせて^いきますので、^{おうち}おうちの人と^{いっしょ}一緒に^よよく
読んで^ください。

《おうちの方へ 保健関係提出書類》

- ① 児童の保健調査票（2年生以上は加除訂正後、該当学年に記入） ② 結核健診問診票
③ 耳鼻いんこう科問診票 ④ 心臓病検診問診票（1年生のみ）

必要事項を記入の上、4月9日（木）までに学校へご提出ください。

記入漏れがないよう、十分ご確認の上ご提出願います。

ほけんしつ こんなときにきてください

<p>けがをしたとき</p> 	<p>からだのぐあい^{わる}いとき（^{あたま}あたまや^{おなか}おなか^がいたいときなど）</p> 	<p>からだ や ^{こころ}こころのことで^{なやみ}なやみごとがあるとき</p> 	<p>からだや^{けんこう}けんこうについて^{しいたい}しいたいとき</p> 
--	--	---	---

ほけんしつのきまり



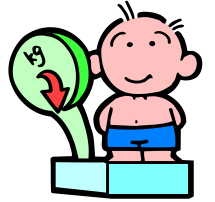
- ★ ほけんしつは、ぐあいのわるい人がやすむ^{ほしよ}場所です。^{おびこ}大声でさわいだりしてはいけません。
- ★ 「いつ?」「どこで?」「なにを^{して}いて?」を^{しっか}り^はなせるように^{しま}しょう。
- ★ けがをしたときは、^{きず}きずを^{みづ}水であらって^{から}からほけんしつへ^ききましょう。
- ★ ルールを^{しっか}り^もって^{りよう}利用してください。
- ★ ほけんしつを利用するときは、^{たん}担任の先生に^{こと}こわって^{から}から^ききましょう。



トントン
「しつれい^{します}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？

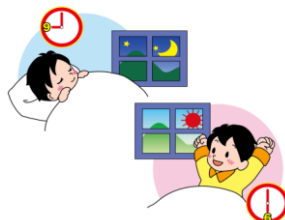
健康診断とは、**学校生活や勉強**をげんきにおこなえるようにするため、**みなさんの体の成長**ぐあいや、どこかに**病気**や**いじょう**がないかしらべるものです。

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 9日…4, 5, 6年 4月 13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	5月 13日…全学年
聴力	どのくらい聞こえているか	4月 16日…2年生 4月 17日…5年生 4月 20日…1年生 4月 21日…3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 23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 17日…1, 2, 3年 （予備日5月 11日）
尿	じんぞう病やとうにょう病などの病気がないか	4月 21日…全学年 （予備日5月 11日） 二次検査…5月 18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	4月 15日…全学年
耳鼻科	耳や鼻、のどにいじょうや病気はないか	4月 22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 22日…1年生、その他

注意すること

- ★発育測定は全学年体操着でおこないます。わすれないようにしましょう。
- ★内科検診の前日は、お風呂で体をきれいにしておきましょう。
- ★歯科健診の日は、朝の歯みがきをしっかりとしてから登校しましょう。
- ★耳鼻科検診の前には、耳あかをおうちできれいにとってもらいましょう。

4月、5月は新しい学年にあがって体も心も緊張しています。すいみん不足や朝ごはんを食べないと、生活がみだれると、学校でも勉強や運動に集中できずに、じゅぎょう中にボーっとしたり、思わぬけがをしたりすることがあります。朝ごひんは、1日のエネルギーを体にあたえてくれるとても大切なものです。ゆっくり朝ごはんを食べ、ゆっくりトイレにいく時間をとれるよう、早ね・早おきの習慣をつけてください。



1日げんきに
すごせるよ！

