

# ほけんだより

平成28年4月6日  
練馬区立八坂小学校  
ほけんしつ

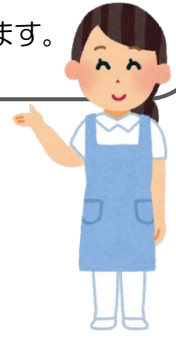


## 入学・進級 おめでとうございます!

いよいよ<sup>しんねんど</sup>新年度のスタートですね。

みなさんも新しい生活への期待・意欲にあられる一方、不安や緊張もかかえてすごしていることと思います。早く新しい生活に慣れて、心身ともに元気にすごしていくために、毎日の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1年間、このほけんだよりでは、みなさんが健康な生活を送るためのお手伝いとして、いろいろなことをお伝えしていきます。今月から『健康診断』もはじまります。ほけんだよりには大切なお知らせものせていきますので、おうちの人と一緒によく読んで下さい。

**はじめまして**  
いまざわせんせい さんきゅう あいだ やさか  
今澤先生が産休の間、八坂小学校の保健室できんむします、塩川友紀子です。どうぞよろしくお願ひします。



### 《おうちの方へ 保健関係提出書類》

- ① 児童の保健調査票 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11日(月)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ひます。

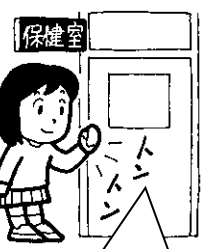
## ほけんしつ こんなときにくてください

<p>けがをしたとき</p> 	<p>からだのぐあいがわるいとき (あたまやおなかのいたいときなど)</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



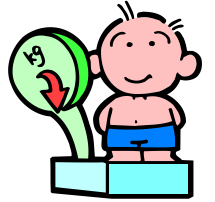
- ★ ほけんしつは、ぐあいのわるい人がやすむ場所です。大声でさわいだりしてはいけません。
- ★ 「いつ?」「どこで?」「なにをされていて?」をしっかりとかなせるようにしましょう。
- ★ けがをしたときは、きずを水であらってからほけんしつへきましよう。
- ★ ルールをしっかりと利用してください。
- ★ ほけんしつを利用するときは、担任の先生にことわってからきましよう。



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）をはかる	4月11日…4, 5, 6年 4月18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13日…全学年
聴力	どのくらい聞こえているか	4月14日…1, 3年生 4月19日…2, 5年生
眼科	めや目のまわりにいじょうや病気がないか	4月25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11日…1, 2年
尿	じんぞう病やとうによ病などの病気がないか	4月12日…全学年 （予備日4月22日） 二次検査…5月9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27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20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30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など、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。朝ごはんは、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、ゆっくりトイレに行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！

