

ほけんだより

平成30年4月9日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ

4月

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。

みなさんも新しい生活への期待・意欲^{いきよう}にあふれる一方、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。今週から『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
よく読んでください。

2年ぶりに八坂小に戻ってきました。また、みなさんと一緒に学校生活を送れることを楽しみにしています！
よろしくお願いします。



Web公開版につき個人名の掲載は控させていただきます。

《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（4，6年は新しい用紙、それ以外の学年は該当学年欄に記入）
- 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（水）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 こんなときに来てください

けがをしたとき



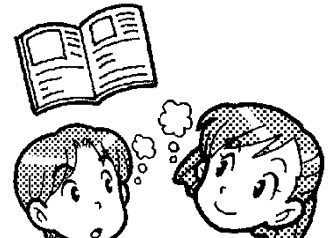
からだのぐあいがわるいとき（あたまやおなかがいいたいときなど）



からだ や ころのことでなやみごとがあるとき



からだやけんこうについてしりたいとき



ほけんしつのきまり



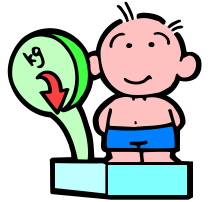
- ★ ほけんしつは、ぐあいのわるい人がやすむ場所です。
大声でさわいだりしてはいけません。
- ★ 「いつ？」「どこで？」「なにをされていて？」をしっかりとらせるようにしましょう。
- ★ けがをしたときは、きずを水であらってからほけんしつへきましょう。
- ★ ルールをしっかりと利用してください。
- ★ ほけんしつを利用するときは、担任の先生にことわってからきましょう。



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？

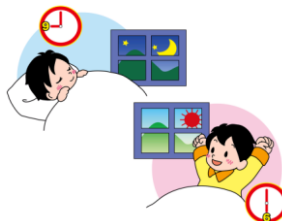
健康診断とは、^{がっこうせいかつ}学校生活や^{べんきょう}勉強を^{げんきに}おこなえるようにするため、^{からだ}みなさんの^{せいちょう}体の成長ぐあいや、どこかに病氣やいじょうがないかしらべるものです。

けんしん けんさ 検診・検査	何をしらべるの？	いつやるの？
はついくそくてい 発育測定	しんちよう 身長（せのたかさ）・たいじゅう からだ 体重（体のおもさ）・ざこう 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16日…1, 2, 3年
し りょく 視 力	どのくらいみえてるか 	
し しか 歯 科	むし歯がないか、しこう、しにく 歯肉のじょうたい、は 歯ならびはどうか	4月11日…全学年
ちよう りょく 聴 力	どのくらいきこえてるか	4月12日…1, 3年生 4月17日…2, 5年生
がん か 眼 科	め 目や目のまわりにいじょうや病氣がないか	4月20日…全学年（午後）
きせいちゅうらん 寄生虫卵	おなかの中にきせいちゅう（ギョウ虫）がないか	4月26日…1年 （予備日5月14日）
によう 尿	じんぞう病やとうによう病などの病氣がないか	4月26日…全学年 （予備日5月14日） 二次検査…5月22日
ない か 内 科	えいよう 栄養のじょうたい、こつかく 骨格やひふなどにいじょうがないか	4月25日…全学年
じ び か 耳鼻科	みみ はな 耳や鼻、のどにいじょうや病氣はないか	5月 9日…全学年
しん ぞう 心 臓	しんおん しんぞう 心音や心臓のはたらきにいじょうがないか	5月25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。朝ごはらは、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！

