

ほけんだよい

平成30年4月9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つてきました。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！
よろしくお願ひします。



Web公開版につき個人名の掲載は控え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 こんなときにきてください

けがをしたとき



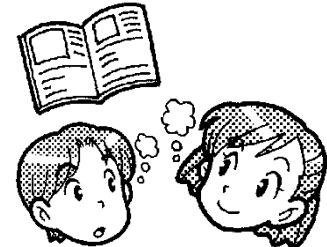
からだのぐあいがわるいとき（あたまやおなかがいたいときなど）



からだやこころのことでのやみごとがあるとき



からだやけんこうについて しいたいとき



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、きずを水であらってからほけんしつへきましょう。

トントン
「しつれいします」
をわすれずに！

★ ルールをしっかり覚えて利用してください。

たんにんせんせい

★ 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。

けんこうしんだん



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に、みんな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 16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 11日…全学年
聴力	どのくらい聞こえているか	4月 12日…1, 3年生 4月 17日…2, 5年生
眼科	め目や目のまわりにいじょうや病気がないか	4月 20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 26日…1年 (予備日5月 14日)
尿	じんぞう病やとうによう病などの病気がないか	4月 26日…全学年 (予備日5月 14日) 二次検査…5月 22日
内科	えいよう栄養のじょうたい、骨格やひふなどにいじょうがないか	4月 25日…全学年
耳鼻科	みみ耳や鼻、のどにいじょうや病気はないか	5月 9日…全学年
心臓	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ッとしたり、思ひ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、ゆっくりトイレにいく時間をとれるよう、早ね・早起きの習慣をつけてください。



1日げんきに
すごせるよ！

