

ほけんだより

令和5年4月7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^{いきよく}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。来週から『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。



ようごきょうゆ おおしまのりこ
養護教諭の大島典子です。
今年度もよろしくおねがい
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年生以上は赤で加除訂正後、該当学年欄に記入）
- ② 結核健診問診票
- ③ 耳鼻いんこう科問診票（1、4年は新しい用紙、それ以外の学年は該当学年欄に記入）
- ④ 心臓検診問診票（1年生、転入生）

必要事項を記入の上、4月13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けません。
- ★ 「いつ？」「どこで？」「なにをされていて？」をしっかりと知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まもって利用してください。
- ★ 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。



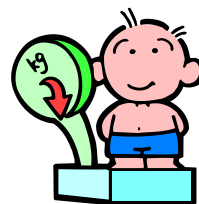
トントン
「しつれいします」
をわすれずに！



けん こう しん だん



健康診断がはじまります



けんこうしんだん
健康診断ってなあに？

けんこうしんだん 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}げんきにおこなえるようにするため、^{みなさん}みなさんの^{からだ}体の^{せいちょう}成長ぐあいや、^{どこかに}どこかに^{びょうき}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？
ちよう りよく 聴 力	どのくらい聞こえているか	4月10日…3、5年 4月11日…1、2年
はついくそくてい 発育測定	身長（せのたかさ）・体重（体のおもさ）	4月13日…4～6年 4月17日…1～3年
し りよく 視 力	どのくらい見えているか	4月18日…1～2年 4月20日…3～4年 4月21日…5～6年
しん ぞう 心 臓	心音や心臓のはたらきにいじょうがないか	4月25日…1年生、転入生
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	4月26日…全学年
し 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10日…1～3年 5月17日…4～6年
がん か 眼 科	めや目のまわりにいじょうや病氣はないか	5月22日…全学年
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	5月24日…全学年
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	1回目：4月27日…全学年 2回目：5月15日…該当者 3回目：6月9日…該当者
しき かく 色 覚	自分自身の色の見え方について知る	9月…4年生希望者

注意すること

- ★^{はついくそくてい}発育測定は1～6年生^{たいいくぎ}体育着でおこないます。わすれないようにしましょう。
- ★^{ない か けんしん ぜんじつ}内科検診の前日は、お風呂で^{ふ う からだ}体をきれいにしておきましょう。
- ★^{し か けんしん ひ}歯科健診の日は、朝の^{あさ は}歯みがきを^{とうこう}しっかりしてから登校しましょう。

4月、5月は^{あたらしい}新しい学年にあがって^{からだ こころ}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、^{せいかつ}生活がみだれると、^{がっこう}学校でも^{べんきょう}勉強や^{うんどう}運動に^{しゅうちゅう}集中できずに、^{じゅぎょう}じゅぎょう中にボーっとしたり、^{おも}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、ゆっくりトイレにいく^{じかん}時間をとれるよう、^{はや}早ね・^{はや}早おき・朝ごはんの^{しゅうかん}習慣を付けてください。



1日げんきに
すごせるよ！

