ほけんだより

令和５年４月７日　No.１
甲田小学校　養護教諭　中村

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

今日から、新年度がスタートしました。新しい環境、新しい出会い等を楽しみにしている人も多いと思います。でも、がんばりすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで少しずつ新しい生活に慣れていけるといいですね。

保護者の皆様へのお願い

朝は大変お忙しいことと思いますが、楽しく充実した学校生活、また病気等の早期発見のためにも、登校前のお子さんの健康観察について引き続きご協力をお願いいたします。

○朝の体温測定について

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、登校日の朝食前にお子さんの体温測定をお願いします。

１，２年生は、８日から検温ノート（ピンク色）に記入をお願いします。3 年生はしばらくの間連絡帳等に記入してください。クロームブックの準備ができ次第、児童を通して連絡いたします。４年生以上は、クロームブックでの健康観察をしてください。

また、体温測定とともにご家庭での健康観察についてもお願いいたします。

□熱やだるさはありませんか?
□顔色は悪くないですか？
□食欲はありますか?
□睡眠は十分ですか?

□頭痛や腹痛はありませんか?
□下痢や便秘をしていませんか?
□咳やのどの痛みはありませんか？
□元気がありますか(暗い表情・無口)?

○「保健調査票」「健康診断問診票」記入について

本日、４月７日（金）にお子さんに配付しましたので、保健室からの連絡ファイル（緑色の表紙）へ入れて、**４月１０日（月）に学級担任へ提出**をお願いします。

①保健調査票

健康で安全な学校生活を送るために大切な資料です。該当学年への記入と既往歴や、アレルギー等変更がありましたら、訂正をお願いします。また、連絡先が変更になった場合も、訂正をお願いします。

※１年生の「保健調査票」は入学式の受付で回収済みです。

②健康診断問診票

健康診断を受ける際に使用します。お子さんと一緒にからだの様子についてご記入ください。

□歯科健診問診票（緑色）：全学年
□運動器健健診保健調査票（水色）：全学年
□結核健康診断票（ピンク色）：全学年
□心臓病調査票（黄色）：１年生のみ
□色覚検査の希望について：４年生のみ

今年度の健康診断予定表

※ぽぷら学級は、各学年に入ります。

月　日	項　目	対　象
4月10日（月）	身体測定 視力検査	2～6年生
4月12日（水）	歯科健診	4～6年生
4月13日（木）	尿検査（1回目）	全校児童
4月14日（金）	歯科健診	1～3年生
4月17日（月）	身体測定・視力検査・聴力検査	1年生
4月18日（火）	聴力検査	2年生・3年生・5年生 4・6年生の対象者
4月21日（金）	内科健診	1～3年生
4月26日（水）	内科健診	4～6年生
4月27日（木）	尿検査（2回目）	1回目未提出者・陽性者
5月　8日（月）	心電図検査	1年生
5月10日（水）	尿検査（3回目）	1・2回目未提出者・陽性者
5月15日（月）	耳鼻科健診	1・2・3・5年生 4・6年生の対象者
6月13日（火）	眼科健診	全校児童

健康診断については、その都度お知らせしますが、提出物、服装などについて、ご家庭にお願いすることもありますので、ご協力をお願いいたします。

今年お世話になる学校医の先生方です

- ひでかず胃腸科内科（鈴木　秀和先生）
- 井上耳鼻咽喉科医院（井上　哲先生）
- やまがみ眼科医院（山上　美情子先生）
- 中央歯科クリニック（嶋中　繁樹先生）

「いつも通り」じゃもったいない！

知っておこう　健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、
運動したりするときに
支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に
関心を持って、
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
有効に活用できるといいですね。

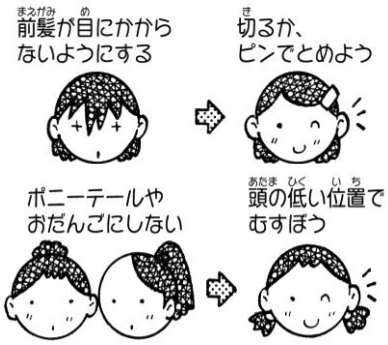
～健康診断が始まります～

4月10日（月）2～6年生の身体測定（身長・体重）、視力測定です

服装：普段の服装で、靴下をはいたまま測定します。
（洋服分を差し引いて計測します）

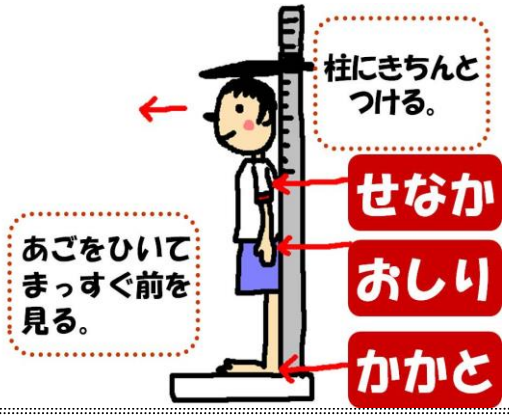
髪型：髪が目にかかる人は、ピンでとめるか結びましょう。
（ただし、身長を測るときに邪魔にならないように頭の低い位置で結んでください。）

※メガネを使っている人は、忘れず持ってきてください。



身長

①左右のかかとをしっかりそろえます。
②かかと・おしり・背中を身長計の柱につけます。
③気を付けの姿勢をします。
④あごをひき、まっすぐ前を見ます。



体重

①体重計の上に静かに乗ります。
②体を動かさないで、立ちましょう。
③測り終わったら、静かに降りましょう。

視力検査

①右目、左目の順に行います。
②見えないときは、「見えません」とはっきり言いましょう。
③めがねがある人は、持って来ましょう。
コンタクトレンズを使っている人は、担当の先生に言いましょう。

～健康診断の結果について（保護者の皆様へ）　～

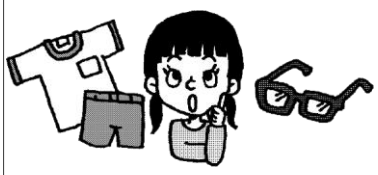
・健康診断の結果、詳しい検査や相談、治療が必要な場合には、お知らせをお渡ししますので、早めの受診をおすすめします。
・学校の健康診断では、病気の疑いがあるかどうかをみていただくため、精密検査では、「心配なし」と言われることもありますので、ご了承ください。

健康診断のお約束

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。毎日、元気に勉強したり、遊んだりするためには、健康が大切です。次のお約束を守ってしっかり受けるようにしましょう。

受ける前

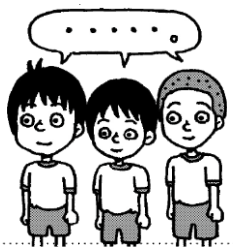
忘れ物がないように準備する



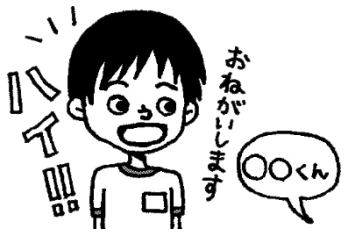
体を清潔にする
（入浴・つめ切り・耳そうじ）

受けるとき

自分の順番まで静かに待つ

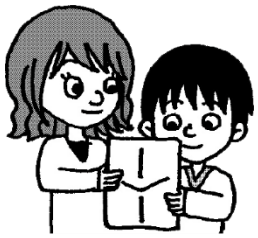


返事やあいさつをする

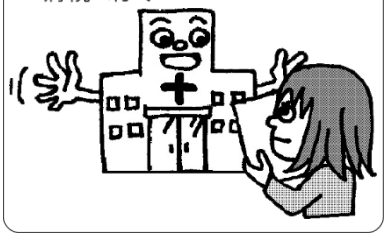


受けた後

結果をお家の人に見せる



『受診のおすすめ』をもらった人は
病院へ行く



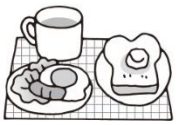
生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜９時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、１日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

夜ふかししていませんか？

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていませんか？

夜ふかしをすると…

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。