

ほけんだより

4月

令和6年4月8日
北区立なでしこ小学校

なでしこ小学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

さて、新年度がスタートし、新しいクラス、新しい友達、新しい先生との生活が始まります。とてもわくわくしますが、緊張することもたくさんありますよね。環境が変わると、体にも変化が現れることがあります。なんとなく疲れやすかったり、だるかったり、元気が出ないこともあります。それを予防するために、まずは毎日の生活を安定させましょう。無理なく快適に過ごせるように、自分なりの生活リズムが定着できるといいですね。

これから健康診断が始まります。自分の体と向き合い、健康について考える貴重な時間です。世界にたった1つ、自分の大切な体のための時間なのです。自分では気が付かない病気も見付けることができます。だからこそ、年1回の健康診断が大切なのです。

病気や異常が見付かったときは、早めにお医者さんに診ていただきましょう。

健康診断が始まります

問診票等は期日までに提出してください

体操着類には苗字を記入して下さい

つめは切っておきましょう

清潔にしておきましょう

かみの毛が長い場合は結んでください（頭頂部や後ろでは結ばない）

眼鏡やコンタクトレンズをしている人は持ってきてください

スムーズに健康診断を受けられるよう、ご協力お願いいたします。

<4月の健康診断日程表>

| 日 | 曜日 | 内容 | 対象学年 |
|----|----|-------------------|------------------|
| 9 | 火 | 身体測定、視力検査 聴力検査 | 2～6年生 2・3・5年生 |
| 12 | 金 | 身体測定 | 1年生 |
| 15 | 月 | 視力検査 | 1年生 |
| 16 | 火 | 聴力検査 | 1年生 |
| 17 | 水 | 身体測定 | 7組 |
| 18 | 木 | 耳鼻科健診 | 1・5年生 7組 |

| 日 | 曜日 | 内容 | 対象学年 |
|----|----|---------|------------------|
| 19 | 金 | 視力／聴力検査 | 7組 |
| 22 | 月 | 心臓検診 | 1・4年生 他学年 |
| 23 | 火 | 内科検診 | 2年生（1.2組） 3年生 |
| 25 | 木 | 耳鼻科健診 | 2・3・4・6年生 |
| 30 | 木 | 内科検診 | 2年生（3.4組） 6年生 |



ようごきょうゆ
養護教諭の

です。



今年度も保健室からみなさんが学校生活を楽しく、元気に過ごせるようにお手伝いをします。朝、なでしこモールで見かけたら、元気にあいさつしてくださいね。みなさんが健康に毎日を過ごせる1年になるようにみなさんもお協力をお願いします。

みんなでつかうほけんしつ：ルールをまもろう

はいるとき ・ できるときにあいさつする



ほけんしつのなかで"さあか"ない



なんのためにまたかあかりやすくはなす



なにかつかうときはひとこえかけてから



保健室から保護者の皆様へ記入のお願い

提出期限：12日(金)

① 保健調査票と傷病連絡カードセット(全学年)

〈保健調査票〉 予防接種やかかった病気等の欄を確認し、必要に応じて追記してください。裏面の記入もお願いします。新学年の欄があります。また、薬の服用等がある場合は、裏面下の欄にご記入ください。

〈傷病連絡カード〉 ・このカードは、学校で大きなけがなどをして医師の治療を受ける場合や緊急時の連絡などに使用します。連絡先(携帯・職場両方、家人不在時)は、必ず記入してください。(ケガや急病などの緊急時、連絡がつかないと大変困ります。)連絡先、かかりつけの医師の欄は、年度途中で変更になった場合、朱書きで訂正をお願いします。

② 定期健康診断問診調査票(全学年)

- ・〈結核健診〉と〈運動器検診〉が一つの問診調査票になっています。
- ・結核健診は、問診調査票及び内科検診で結核の疑いがあるとされた場合は、精密検査の対象となります。
- ・運動器検診問診調査票は、ご家庭で「身体そらし」や「片脚立ち」等をチェックしていただきます。該当するチェック項目があった場合には、学校医さんに診ていただきます。

③ 心臓検診調査票(1・4年・区外転入児童・昨年、要観察になった児童)

・記入漏れがないようにご記入ください。(記入漏れがあった場合、返却し記入していただくことがあります)

注意点！！

*1年生は、①②の様式が変わっております。

①保健調査票・・・見開き(黄色)→傷病連絡カードは付いておりません。

②結核検診・運動器検診問診票(ピンク)

*①②は、6年間使用します。丁寧な取り扱いをお願いいたします。