

ほけんだより4月

北区立王子第一小学校
令和6年4月8日
保健室

新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年や学級に、わくわく・どきどきですね。環境が変わった新学期の始まりは、体調を崩しやすい時期です。早ね早起き朝ごはん、よく体を動かしよく眠るなど、生活のリズムを整えて、心も体も元気いっぱい生活できるようにしましょう。

ほけんだよりでは、健康な生活を送るための情報や、王一小の保健に関する情報、保健室からのお知らせなどを発信していきます。児童の皆さんも、おうちの方と一緒に読んでみてくださいね。

保健室ってどんなところ？

保健室は、学校でけがをした時に、けがの手当てをしたり、具合が悪くなった時に、少し休憩をして体の調子を整えたりするための場所です。また、身体計測や健康診断を行ったり、保健の勉強をしたりすることもあります。王一小の保健室は、正門を入れてすぐ右の角部屋です。困った時は、いつでも相談してくださいね。

こんな時は保健室に来てください



けがをした



頭やお腹がいたい、
気分が悪い



体のことについて知りたい



悩みごとや相談がある



保健室に行く時は
先生に伝えましょう。

保健室を利用するときは・・・



休んでいる人がいる時は
静かにしましょう。



保健室のものを
つかう時は(身長計や本など)は、
先生に聞きましょう。



けがをした理由や体の
具合を、養護の先生に
伝えましょう。

◎先生に伝えるポイント

- 〈けがの場合〉 …例
「いつ?」…昼休みに
「どこで?」…校庭で
「何をしています?」
…おにごっこをしていて
「どうしたのか?」
…転んでひざをすりむいた
- 〈病気の場合〉 …例
「いつから?」…2時間前から
「どこが?」…頭が
「どうしたのか?」…痛くなった

【保護者の方へ】

- ★発熱している時(37.5℃以上が目安)や、保健室で休養しても体調が回復しない時などは、早退になります。保護者の方に連絡をしますので、お迎えをお願いいたします。(早退の場合、児童1人で下校はできません。必ずお迎えをお願いします。)
- ★保健室では、学校での当日のけがや病気の処置を行います。継続した手当て(翌日の湿布や絆創膏の貼り替えなど)は原則できません。受診が必要なけがの場合などは、保護者の方に連絡をします。



保健室から、皆さんの健やかな学校生活を応援します。どうぞよろしく願いいたします。

保健関係提出物のお願い

①保健調査票・・・4月12日（金）まで

※今年度より、北区内小学校で統一されている保健調査票の様式が変更になりました。
1年生は新様式を使用し、2年生以上はこれまでのものを継続で使用します。
2年生以上の転入児童につきましては、順次新様式に切り替える予定です。

〈2～6年生〉※A4サイズ裏表の白い用紙

★全学年、表面の下部に学年カラーの用紙が貼ってあります。カラー用紙部分に記載の内容について、変更が多い場合等は新しい用紙をお渡しできますので、ご連絡ください。

★変更があるところは、赤で訂正してください。

★裏面は、新しい学年の記入欄に記入をしてください。下の欄は、必ず新しい学年の「有・無」のどちらかに〇をしてください。

〈1年生〉※見開きA3黄色の用紙

★左右ページの内容全てにもれがないよう記入してください。

★右ページは、1年生の記入欄全てに記入をしてください。

～全学年共通のお願い～

★電話番号は、日中連絡のつきやすい連絡先をご記入ください。（勤務先等も併せてご記入いただけますと、緊急時の連絡がとりやすいです。ご協力お願いします。）

★記入もれ等がある場合は、再度提出をお願いしますので、ご了承ください。

★特別に配慮が必要な場合は、ご記入と併せて、別途改めて直接お電話等ご連絡をお願いします。

②結核健診・運動器検診問診票・・・4月12日（金）まで

※全学年見開きA3うすピンク

※こちらの用紙も今年度より様式が変更になりました。

大きな形式の変更はありませんが、細かい文言等が変更になっています。

こちらも、1年生のみ新様式を使用します。

旧様式は「定期健康診断問診票〈結核検診・運動器健診〉」という名称です。

★左が結核の問診、右が運動器の問診です。

★今年の学年の欄に、もれのないように記入をしてください。
記入日の記入もお願いします。

★名前を書く箇所が中ページに2カ所あります。全てにご記入ください。

③心臓検診調査票・・・4月9日（火）まで

※1・4年生、令和5年度北区外からの転入生のみ対象 A4 白の用紙

※1年生は、8日（月）入学式当日に教室で記入し、提出していただきます。

★4月11日（木）が心臓検診です。提出期限を厳守していただくようご協力をお願いします。
調査票が未提出だと、検診を受けることができません。

裏面に健康診断の予定があります

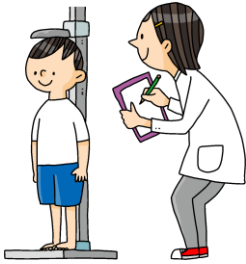
*** 定期健康診断が始まります ***

4月の健康目標

自分の体について知ろう

今月から定期健康診断が始まります。定期健康診断は、毎年4～6月にかけて実施しています。自分の体について知る、大切な機会です。おうちの方と一緒に結果も確認してみてくださいね。

◎定期健康診断の目的・・・



定期健康診断には、次のような目的があります。

- ★自分の今の健康状態や成長の様子を知る。
- ★隠れている病気などがいないかを調べる。
- ★自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける。

◎どんな健康診断があるのかな？

小学校で行う定期健康診断の項目

- 身体計測・・・【全学年】4月9日（火）/10日（水）
- 視力検査・・・【全学年】4月15日（月）～22日（月）
- 聴力検査・・・【1～3年、5年】4月24日（水）/25日（木）
- 心臓検診・・・【1年、4年】4月11日（木）
- 腎臓検診・・・【全学年】尿検査1次回収日5月9日（木）
- 内科健診・・・【全学年】4月23日（火）/5月14日（火）/16日（木）/20日（月）
※結核・運動器検診も兼ねて行います。
- 歯科健診・・・【全学年】5月8日（水）/15日（水）/22（水）
- 眼科健診・・・【全学年】5月30日（木）
- 耳鼻科健診・・・【全学年】5月23日（木）

※複数日設定されているものは、学年で日を分けて実施します。

健康診断の結果について

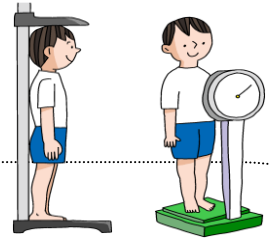
健康診断の結果、異常の疑いがある場合には、お知らせを配付します。「再検査」や「異常の疑い」の結果が出ても、病気とは限りませんが、病院で早めに診てもらうようにしましょう。

病院で診てもらった結果は、「受診報告書」に記入し、学校までお知らせください。また、結果の一覧は、6月末に全員に配付します。



がつ けんこうしんだん
4月の健康診断

8	月	始業式・入学式 ※1・4年心臓検診問診票配布
9	火	計測2・3・4・5・6年 〈体育着〉 ※2～6年保健関係提出物配布 ※1・4年心臓検診問診票しめきり
10	水	計測1年・5組〈体育着〉
11	木	心臓検診1・4年〈体育着〉
12	金	※保健関係提出物しめきり
13	土	
14	日	
15	月	視力4年
16	火	視力3年
17	水	視力2年
18	木	視力1年
19	金	視力6年
20	土	土曜登校日
21	日	
22	月	視力5年
23	火	内科健診2・5年〈体育着〉
24	水	聴力3・5年
25	木	聴力1・2年、5組
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	



【身体計測】

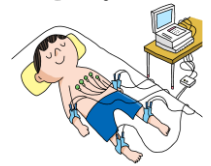
身長・体重を測って、体がどれくらい成長しているかを調べます。

- ★体育着を忘れずに持ってきてください。
- ★身長を正しく測るために、頭頂部で結ぶ髪型は避けるようにしてください。

【心臓検診】

「心電計」という機械を使って、心臓の状態を詳しく調べます。

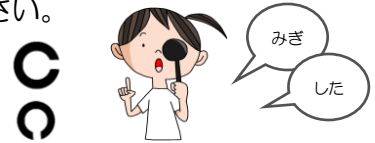
- ★体育着を忘れずに持ってきてください。
- ★横になって検査します。心臓の動きを正しく測るために、動かずにじっとしていきましょう。



【視力検査】

学習に支障なく物や字を見ることができるかの検査です。片目をかくし、「ランドルトかん」という一部が空いた輪を見て、空いた部分がどこかを答えます。

- ★眼鏡を使っている人は、「眼鏡なしでの視力」と「眼鏡をかけた視力」を測ります。眼鏡を忘れずに持ってきてください。



【内科健診】

学校医さんが、聴診器で心臓の音や呼吸の音を聞いて、体の中が健康かどうか調べます。また、皮ふの状態や姿勢などから、栄養バランスの良い食事がとれているか、背骨や関節に異常がないかなどを診ています。結核・運動器検診も兼ねて行います。

- ★体育着を忘れずに持ってきてください。



【聴力検査】

音をきちんと聞き取ることができるか調べます。「オーディオメーター」という機械を使って、音の大きさや高さを変えながら行います。

- ★前日は耳そうじをしてくるようにしましょう。
- ★耳の疾患等がある場合は、事前にお知らせください。

