

4月 ほけんだより

令和5年4月7日 芝山西小学校 保健室

春はたくさんのお出会いがありますね。
 新しい教室・新しい先生・新しい友だち…。環境が変わって、気持ちが落ち着かない人も多いと思いますが、あせらなくても大丈夫です。少しずつなれてきますよ。
 こころもからだも元気いっぱい的一年にしましょう。



健康診断が始まります☆

4月の保健目標 **自分のからだをよく知ろう**

「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。



・・・今年度から、眼科検診のやり方が一部変わります・・・

昨年度：眼科保健調査票を実施（2・4・6年生）
 →船橋市の判定基準により、必要に応じて学校医の検診を受けました。

今年度：眼科保健調査票を実施（2・4・6年生）
 →学校医の検診は行いません。



***眼科保健調査票の「質問3」で「はい」に○がついた場合は、受診をおすすめします。**



【4月の保健行事】

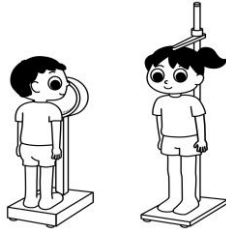
日	曜日	検査・検診（実施学年）	準備・お知らせ など
7日	金	<調査票関係配布> 保健調査票（2～6年） 脊柱・運動器調査票（2～6年） 耳鼻科調査票（2～5年） 眼科保健調査票（2・4・6年）	<提出> 4月11日（火）まで 4月13日（木）まで
11日	火	<調査票関係配布> 保健調査票（1年） 脊柱・運動器調査票（1年）	4月17日（月）まで
12日	水	聴力検査（4組・2年）	小さな音を聞く検査です。とくに静かに受けましょう。
13日	木	聴力検査（3・5年）	
14日	金	発育測定（4組・2・3・4・5年） 心疾患調査票配布（1・4年）	たいそう服をもってきましょう。 <提出>4月19日（水）まで
17日	月	聴力検査（1年・4年該当者） 尿検査1回目配布（全学年）	小さな音を聞く検査です。 家に帰ったら、トイレに置いておきましょう。
18日	火	尿検査1回目提出（全学年） 視力検査（2年）	朝起きたら、すぐにおしっこをとりましょう。 めがねがある人は、持ってきましょう。
19日	水	発育測定（6年）	たいそう服をもってきましょう。
20日	木	歯科検診（4組・2・5・6年）	朝ごはんの後、しっかり歯をみがいてきましょう。
21日	金	視力検査（3年）	めがねがある人は、持ってきましょう。
24日	月	視力検査（4組・4・5年）	
25日	火	発育測定（1年）	たいそう服をもってきましょう。
26日	水	視力検査（6年）	めがねがある人は、持ってきましょう。
27日	木	尿検査2回目配布 ・もう一度検査が必要な人 ・1回目の未提出者	
28日	金	尿検査2回目提出（対象者のみ）	朝起きたら、すぐにおしっこをとりましょう。

健康診断をすすんで受けよう

新学期になるとすぐに健康診断が始まります。

*いつも同じ時期に行くのは、自分の発育のようすを正しく知るためです。

*病気は、発熱や下痢のように「あ！たいへん。」と分かるものばかりではありません。気付かなかった病気が健康診断で見つければ、早くお医者さんにみてもらうことができます。



健康診断は、みなさんが学校生活を元気に送るためにあるのです。

自分の健康を守るのは「自分自身」です。
自分のからだをよく知って、大切にしてください。

自分のからだについてどのくらい知っていますか？

健康診断のまえに、自分のからだについてふりかえてみよう。(このほかにも検査はあります。)

<p>発育測定では、 身長は () cm 体重は () kg くらい</p>	<p>内科検診で気になるところは ・ない ・ある →どんなところ? ()</p>	
<p>むし歯は ・ないと思う ・あると思う → () 本くらい</p>	<p>眼科検診で気になることは ・ない ・ある → ()</p>	<p>視力検査では、視力が 右が A・B・C・D 左が A・B・C・D くらい</p>
<p>歯ぐきは ・健康だと思う ・ちょっと心配</p>	<p>耳鼻科検診で気になるところは ・ない ・ある → ()</p>	<p>聴力検査は、 ・よく聞けると思う ・ちょっと心配</p>

・・・健康診断のときに、自分の予想があっていたか、たしかめてみましょう・・・

保健室を利用するときの約束

(1) ぐあいがわるいとき・けがをしたとき
⇒自分で、担任の先生に伝えましょう。
*緊急の時は、すぐに保健室へ

(2) 保健室にくるとき
⇒担任の先生と一緒に来ましょう。

(2) すり傷ができたとき
→水道の水で、傷口をしっかりと洗って、
砂やよごれをおとしてから保健室へ。

(3) けがを冷やすための
ほれいざいやハンカチ
⇒その日のうちに
保健室に返しましょう。

(4) 保健室で手当を受けたとき
→おうちの人に話し、家でも様子をみてもらいましょう。

ひきつづき、感染症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症対策 ~みんなで取り組もう~

家で体温をはかり、おうちの人と一緒に健康観察をしましょう。
忘れずに健康観察カードを持ってきましょう。

体温をはかるのを忘れてたり、健康観察カードを忘れてしまったときは、
教室で先生にはかってもらいましょう。

登校中は、健康観察カードは、ランドセルや手さげに入れておきましょう。
手に持って歩くと、風に飛ばされたり、転んだ時に手がつけなかったりして、きけんです。

