

# ほけんだより 4月

R8年4月  
さいたま市立島小学校 保健室  
おうちの人と一緒に読んでね

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスの友達、先生方との出会いがあり、これから始まる1年にワクワク・ドキドキしますね。4月は慣れない環境で不安な気持ちになったり、疲れやすくなったりします。早めに布団に入り、おうちでゆっくりと休むようにしましょう。

保健室からは、みなさんの心と体が元気でいられるようサポートしていきます。「ほけんだより」では、島小のみなさんが健康に学校生活を送れるよう、さまざまな情報を伝えていきます。Google Classroomにもっているもので、ぜひ見てみてください。



## 4月の保健目標

## 自分のからだを正しく知ろう

毎年4月～6月にかけて健康診断を行います。健康診断では、みなさんの体に病気や気になるところがないかを調べます。身体測定が終わったら、身長や体重がどのくらい変化したか「成長のきろく」を見てみましょう。病気が見つかった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

### 身体測定

ぜんがくねん  
全学年



バランスよく成長できているか

身長と体重を測ります。

★髪を頭の上で結ばないよう

注意してください。体育着を忘

れずに持ってきましょう。

### 聴力検査

ぜんがくねん  
全学年

放送室で耳が聞こえにくくな

っていないか、ヘッドホンで音

を聞いて検査します。

音が聞こえたら、手を挙げてく

ださい。



### 視力検査

ぜんがくねん  
全学年



目が見えにくくなっていないか、

片目ずつ調べます。「C」の切れ

ている方向を指でさして知らせ

てください。

★眼鏡を持っている人は忘れず

に持ってきましょう。

### 眼科検診

ぜんがくねん  
全学年



目やその周りに病気がないか調べます。

★前かがみが長い人は目にかからないよう

にピンでとめるか、切っておきましょう。

「眼科検診について」のおたよりをご確認ください。

### 心臓検診

ねん  
1・4年のみ実施



心臓の動きを調べる機械を体につけて、病気や

異常がないか調べます。検査中は動かず、静かに

していきましょう。

「心臓検診調査票の記入について」のおたよりをご確認ください。

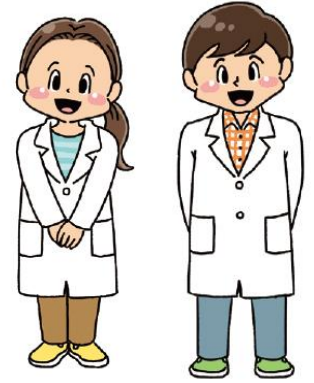


# < 今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 >

健康診断等でお世話になります。どうぞよろしくお願ひいたします。健康診断のときは、自分から先生方へ

「ありがとうございました。」とごあいさつをしましょう。

- ・学校医(内科) 三澤 博文 先生 【みさわクリニック】
- ・学校医(内科) 石川 素直 先生 【いしかわキッズクリニック】
- ・学校医(耳鼻科) 中村 真美子 先生 【なかむら耳鼻咽喉科クリニック】
- ・学校医(眼科) 姜 正信 先生 【大宮・井上眼科クリニック】
- ・学校歯科医 瀧澤 史夫 先生 【T&T歯科・矯正歯科クリニック】
- ・学校歯科医 大瀬 清香 先生 【さや歯科クリニック】
- ・学校薬剤師 高山 美奈子 先生 【ファーコス薬局】



## 保健室はこんな場所です

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

## 保護者の方へ

- ◇保健室では定期健康診断や心身の健康相談・救急処置・健康教育推進等、子どもたちが健康で安全な学校生活を送る支援を行っております。また、学校で起きた怪我や体の不調に対して救急処置を行います。
- ◇保健室での救急処置は、治療を目的としているのではなく、「児童が自宅に帰るまで」または「緊急の場合に医療機関に行くまで」の一時的な処置です。継続的な処置または家庭や習い事で起きた怪我の手当て、保健室で薬を飲ませる等の行為は行えませんのでご了承ください。
- ◇『緊急連絡票』(緑色)は、緊急時の病院受診や体調不良等で、ご家庭と連絡を取る際に活用します。年度途中に変更があった場合は、担任に必ず連絡をしてください。
- ◇新年度がスタートしました。疲れが残らないように早寝・早起きで睡眠時間を十分にとることが大切です。登校時に発熱等の風邪症状がある場合は、無理をさせず家庭で休養させてください。

今年度も養護教諭  
2名の配置です。  
保健室の本校4年目  
の荒井と3年目の  
おと 大戸です。



がつ けんこうしんだん よてい  
4月の健康診断の予定



ひ 日	ようび 曜日	けんさこうもく がくねん 検査項目・学年	も もの 持ち物	びこう 備考
9	木	しんたいそくてい ねん 身体測定5・6年 聴力検査2年	たいいくぎ 体育着	かみ あたま うえ むす 髪を頭の上で結ばないようにしましょう。 がんか ぜんがくねん はいふ 眼科アンケート(全学年)配付 しんぞうけんしんちようさひょう ねん はいふ 心臓検診調査票(1・4年のみ)配付
10	金	しんたいそくてい ねん 身体測定4・5年 聴力検査2年	たいいくぎ 体育着	かみ あたま うえ むす 髪を頭の上で結ばない ようにしましょう。
13	月	しんたいそくてい ねん 身体測定2・3年 しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査2年(該当者のみ) ちようりよくけんさ ねん 聴力検査6年	たいいくぎ 体育着  めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	かみ あたま うえ むす 髪を頭の上で結ばない ようにしましょう。 かいしゅう しめきりび さいしゅう 回収:締切日(最終)
14	火	しんたいそくてい ねん 身体測定1年・にじいろ しりよくけんさ ちようりよくけんさ ねん 視力検査、聴力検査にじいろ・5年 しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査2年(該当者のみ)	たいいくぎ 体育着 めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	かみ あたま うえ むす 髪を頭の上で結ばないようにしましょう。 
15	水	しんたいそくてい みさいいしゃ 身体測定未済者 しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査3年(該当者のみ) ちようりよくけんさ ねん 聴力検査4年	たいいくぎ 体育着 めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	
16	木	しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査5年(該当者のみ) ちようりよくけんさ ねん 聴力検査3年	めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	
17	金	しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査4・6年(該当者のみ)	めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	
20	月	しりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 視力再検査1・6年(該当者のみ) みさいいしゃしりよくけんさ ねん がいどうしゃ 未済者視力検査(該当者のみ)	めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	じ び か ぜんがくねん はいふ 耳鼻科アンケート(全学年)配付 けっかくもんしんひょう ぜんがくねん はいふ 結核問診票(全学年)配付
21	火	ちようりよくけんさ ねん 聴力検査1年 みさいいしゃしりよくけんさ ねん がいどうしゃ 未済者視力検査(該当者のみ)	めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	
22	水	がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検診(全学年)9:00~	めがね も 眼鏡(持っている 人のみ)	まえ 前がみはピンでとめるか、 き 切っておきましょう。
23	木	しんぞうけんしん ねん 心臓検診(1・4年)9:00~	たいいくぎ 体育着	
24	金			かいしゅう しめきりび 回収:締切日
25	土	ちようりよくさいけんさ ねん がいどうしゃ 聴力再検査(該当者のみ)		



視力検査・聴力検査(再検査を除く)は学年・クラスごと決められた日に行います。

再検査は上記の表にある日程で行います。

年度当初は、保健関係の配布物や提出物が多くあります。お子様の健康に関わる大切な内容ですので、よく目を通していただき、記入もれ(表・裏確認)のないようお願いいたします。