

ほけんだより



令和7.4.8

白岡市立南小学校

入学・進級、おめでとうございます

養護教諭の
小山 芳恵です!
こやま



ほけんだよりは月に1回、保護者と児童、両方に向けて発行します。4月は紙で配りますが、5月からは①～③のみです。

- ① アズ!「Home & School」で配信
- ② 南小学校ホームページ(保健室のページ)に掲載
- ③ 教室の中に掲示

健康診断などの行事のお知らせや、健康に過ごすために必要なこと、保健室からみなさんにお知らせしたいことなどを載せています。ぜひ読んでください。

みんなのほけんしつ だから…
こんなふうに利用してね!



- ① おなか痛い時は、まずトイレに行きましょう。
- ② 傷がよごれている時は、水でよく洗ってから保健室へ行きましょう。
- ③ 担任の先生や近くの先生に言ってから、保健室へ行きましょう。
- ④ 保健室に先生がいない時は入ってはいけません。
(職員室に行き「小山先生はいますか?」と聞く)
- ⑤ 家でのけがや前の日のけがは、家で手当しましょう。
- ⑥ 礼儀正しく入りましょう。ノック→「失礼します。
〇年〇組の〇〇〇〇です。〇〇〇なので来ました」



こうい 校医さんを紹介します！



けんこうしんだん 健康診断など、みなさんの健康に関係することで、1年間お世話になります。

内科：新井 裕至 先生（新井クリニック）・杉本 政直 先生（杉本医院）
 歯科：野本 順一 先生（のもと歯科クリニック）・田島 芳子 先生（田島歯科医院）
 耳鼻科：坂本 梢 先生（児玉医院） 薬剤師：横塚 保彦 先生（クオール薬局）



健康診断が始まります

4月の予定



項目	日にち	対象	お 願 い
はついく 発育 そくてい 測定	9（水）	3年	たいいく ぎ そくてい 体育着で測定します。 たいいく ぎ も 体育着を持ってきてください。 かみ むす とき ひく い ち ねが 髪を結ぶ時は、低い位置でお願いします。
	10（木）	2・5年	
	11（金）	1年	
	14（月）	4・6年、み	
ちやうりよく 聴 力	9（水）	3年、み	とうじつ みみ 当日までに耳そうじをしましょう。 ヘッドホンをつけて小さな音を聞きます。 しず ま す。静かに待ちましょう。
	10（木）	2・5年	
	11（金）	1年	
しりよく 視力	15（火）	5・6年	めがね、コンタクトレンズがある人は わす 忘れずにつけてきましょう。
	16（水）	1・2年、み	
	17（木）	3・4年	
し か 歯科	23（水）	1～4年	あさ は 朝、歯をみがいてきてください。
しんでんす 心電図	30（水）	1年	たいいく ぎ も 体育着を持ってきてください。
あ と けんこうしんだん つづ この後も健康診断が続きます。詳しくは保健便り5月号を見てください。			

けんこうしんだん 健康診断の結果、検査や治療が必要な人には手紙を渡します。早めに病院へ行きましょう。学校の健康診断は「スクリーニング」と言って、病気の疑いがある人を
わ ふるい分けるものです。病院で「異常なし」と診断されることもあります。



保健関係書類の記入について

1年生は本日、2～6年生は春休み前に保健関係の書類を配りました。書類に書かれている説明と下記の留意事項をよく読んで記入し、期限内の提出をお願いします。ご不明な点がございましたら、担任又は養護教諭までお問い合わせください。

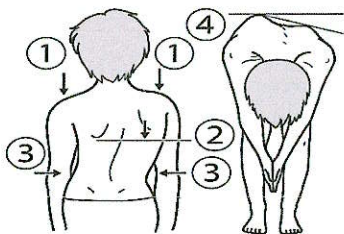
提出期限：4月11日（金）

提出書類	記入上の留意事項
保健調査票 （水色二つ折り）	・表紙の保護者印を忘れずに押す
結核健診問診票 （白二つ折り）	・1年生は左下の欄にも記入
学校心臓検診 調査票	・1年生のみ
緊急連絡カード （オレンジ）	・1年生…入学式で回収済 ※年度途中で変更がある場合は連絡をお願いします。
歯科健診用保健 調査票（水色）	・1～4年生のみ ※5・6年生は4月下旬に配付

**この3つは
番号を
書かないで
ください**

保健調査票を記入する時に参考にしてください

背骨が曲がっている

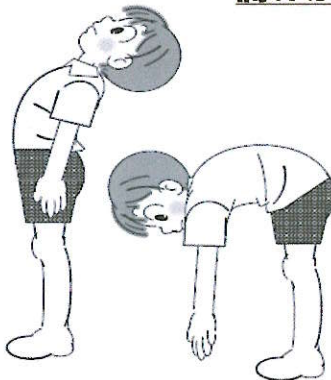


チェックポイント

- ① 両肩の高さ ② 肩甲骨の高さ・位置
- ② 左右の脇線の曲がり方
- ③ 前屈した左右の背中や腰の高さ

腰を曲げたり、反らしたりすると

痛みがある



腕・脚を動かすと痛みがある

例：運動をしている時や運動後
ひざが痛い など

腕、脚に動きの悪いところがある

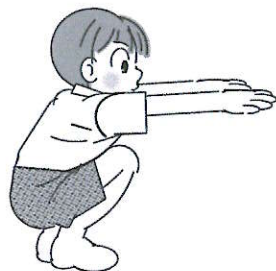
例：手のひらを上に向けて腕を伸ばしたとき、ひじが完全に伸びない、完全に曲がらない



片脚立ちが5秒以上できない



しゃがみこみができない



色まちがいをすることがある

色覚に特性のある場合や、色の見え方が気になる場合は記入してください。
希望者は保護者の方と相談の上、保健室で検査ができます。