

ほけんだより

4月号

平成31年4月8日
昭島市立中神小学校
保健室 土屋 翔子

進級・入学、おめでとうございます。

桜の木も満開を迎え、いよいよ新年度がスタートしました。ひとつ進級したみなさんに会えることができ、とても嬉しいです。今年も、みなさんが楽しく元気に学校生活を送れるよう、保健室から応援しています。新しい環境にワクワクする一方で、環境の変化から疲れがたまりやすく、体調を崩すこともあります。早め早めの休養を心がけましょう。



保健室では、体調不良時の一時休養や、怪我の応急処置などを行っています。

体調不良の時・・・

全身状態や発熱状況を総合的に見て、判断しています。保健室で休養し、改善の兆しがあれば教室に復帰させます。発熱がなくても、早期の受診や休養が必要と思われる場合には、お迎えをお願いしております。

けがをしたとき・・・

大きなけがでない場合には、保健室で応急手当をします。ご家庭でも、絆創膏や湿布のはりかえ等、引き続き処置をお願いします。また、症状が続く場合には、受診をお願いします。学校でけがをした場合、スポーツ振興センターに学校災害給付の申請ができます(条件あり)ので、随時ご相談ください。

体調面・健康面で心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

健康診断活用のもステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。



1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

書類提出のお願い

新学期の準備は



新年度の子どものための健康管理や、健康診断を行うにあたって、各書類が必要となります。ご多用の中、恐れ入りますがご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

1年生の 保護者の皆さま

●心臓検診調査票

…4月9日(火)まで

表面太枠内(※以外)と、中面をご記入ください。

●結核検診問診票

…4月12日(金)まで

ご記入の上、ご提出ください。

2～6年生の保護者の皆さま

●保健調査票(クリーム色)

…4月12日(金)まで

緊急時に使用しますので、内容について、詳しくご記入・加除訂正をお願いいたします。また、お仕事先など、必ず連絡の取れる連絡先をご記入ください。今後控えている健康診断でも使用しますので、期日内にお願いいたします。

●結核検診問診票…4月12日(金)まで

ご記入の上、ご提出ください。

健康診断が始まります



詳しい日程等については、裏面をご確認ください

◎今年度お世話になる校医の先生をお知らせします。

内科	金杉靖子	先生	朝日朝4-2-26	(541-2263)
眼科	小松英樹	先生	朝日朝3-7-9	(541-1731)
耳鼻科	前川 仁	先生	田中町562-8 1F	(519-4387)
歯科	松尾 豊	先生	朝日朝3-8-1	(541-4625)
薬剤師	吉岡万里子	先生	田中町562-8 1F	(542-1733)

平成31年度 定期健康診断日程表

日程	曜日	検査項目	対象学年	備考	
4月	9日	保健調査票 結核検診問診票 運動器検診調査票 配付	2～6年		
		尿検査 配付	全学年		
		心臓検診問診票 回収	1年		
		聴力検査	6年		
	10日	水	尿検査（一次）回収	全学年	8:45 まで保健室へ
			聴力検査	4年	
	11日	木	保健調査票 回収	2～6年	
			心臓検診(心電図) 9時～	1年	体操着を使用します
			聴力検査	5年	
	12日	金	聴力検査	1年	
			尿検査（一次）予備日	一次未提出者	9:00 まで保健室へ
			結核検診問診票 回収 運動器検診調査票 回収	全学年	
	15日	月	計測（身長・体重）	全学年	体操着を使用します
	16日	火	聴力検査	3年	
	17日	水	聴力検査	2年	
	18日	木	視力検査	3年	メガネ（使用者のみ）
	19日	金	耳鼻科検診 9時～	全学年	
	22日	月	視力検査	4年	メガネを使っている人は持ってきてください。
	23日	火	視力検査	5年	
24日	水	視力検査	2年		
26日	金	視力検査	6年		
5月	8日	水	視力検査	1年	
5月	10日	金	内科検診	1・4年	体操着を使用します
	13日	月	内科検診	5・6年	体操着を使用します
	14日	火	尿検査（二次）回収日	該当児童	8:45 まで保健室へ
	15日	水	尿検査（二次）予備日	該当児童	8:45 まで保健室へ
	21日	火	内科検診	2・3年	体操着を使用します
	23日	木	眼科検診 13時～	全学年	
	30日	木	歯科検診 8時45分～	全学年	



○心臓検診（心電図） 4/11（木）（1年生）

・・・一年生全員対象となります。当日欠席された場合、他校や医療機関等で検査を受けていただくこととなります。検診の際に、問診票がひつようとなります。9日（火）に、心臓検診問診票をご提出ください。

○耳鼻科検診 4/19（金）・・・耳鼻科校医の前川先生が検診に来てくださいます。耳掃除をし、耳にかかる髪はまとめましょう。

○尿検査 4/10（水）・・・9日（火）に容器を配布する予定です。朝一番の尿を採り、持ってきてください。

○一斉計測 4/15（月）（全学年）

・・・体操着に記名し、忘れずに持たせてください。なお、身長を正しく計るため、頭の上や後ろで髪を結ぶことのないよう、注意してください。

○健康診断の結果は、全ての検診が終わってから「健康の記録」にてお知らせいたします。ただし、15日（月）の一斉計測のあと、一度『健康の記録』をお返しします。4月の身長や体重などをお子さんと一緒に確認しましたら、保護者の方のサインまたは印を4月の欄に記し、学校へ持たせてください。

※「健康の記録」は6年間使用しますので、紛失しないよう、よろしく願いいたします。

