



富岡市立高瀬小学校 平成30年度 4月

**教育目標**  
たのしく  
かしこく  
せいいっぱい

**4月の保健目標**  
自分の体を  
知ろう

**4月の保健行事**  
健康診断

入学・進級おめでとうございます

春は、たくさんの出会いの季節です。保健室では皆さんの心と体の健康づくりの応援をしていきます。明るく元気で楽しくそして健康な1年をすごせるようにしていきましょう。

## 朝のスタートがかぎ



規則正しい生活で生活のリズムを整えて元気にすごしましょう。



### ①早寝・早おきしよう

十分な睡眠時間を取り、早おきしよう。時間のゆとりをもって一日をスタートさせ、生活のリズムをつくろう。



### ②朝ごはんをたべよう

朝ごはんは一日のエネルギーの源。脳と体にエネルギーを補充しよう。バランスの良い食事を心がけよう。



### ③食後の歯みがきをしよう

食事の後は、ていねいに歯みがきをしよう。特にねる前の歯みがきは大事です。1本1本をみがくつもりで念入に。



### ④トイレによって登校しよう

朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣をつけよう。タイミングをのがさないことが習慣のポイント。お腹スッキリで一日気持ちよくすごそう。

## 保護者の皆様へ

ご協力をおねがいします。

### 健康診断に関わる書類の記入と追加、訂正のお願い

- ★「保健調査票」と「定期健康診断問診票（結核検診・運動器検診）」を配付します。緊急連絡先等の変更がある場合は訂正をお願いします。1年生は、保健調査票の未記入の箇所があった場合にお渡ししますので記入をお願いします。
- ★保健調査票の今年度の学年の該当するところには「○」、該当しないところは「レ点」を記入してください。
- ★結核検診問診票は、該当する学年の欄に「はい」「いいえ」のどちらかあてはまるほうを「○」で囲んでください。1年生は「6 BCG 接種」についての質問がありますので、母子手帳を見るなどして、記入漏れのないようにお願いします。
- ★運動器検診問診票は、該当する学年の欄に「できる」「できない」のあてはまるほうを「○」で囲んでください。毎年のことになりますが、実際にお子さんの動作を見たり体を観察したりして、お子さんと一緒に記入してください。受診して異常なしや通院中であつたとしても記入漏れのないように記入してください。
- ★4月13日(金)までに担任へ提出してください。

## 朝の健康観察も お願いします

| ☑表情                                  | ☑顔色                         |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| <br>明るいですか？<br>沈んでいませんか？             | <br>熱っぽくないですか？<br>青白くないですか？ |
| ☑声                                   | ☑食事                         |
| <br>元気はありますか？                        | <br>朝ごはんはちゃんと食べましたか？        |
| 調子が悪いかな？と思ったら、<br>声をかけて話を聞いてあげてください。 |                             |

## 健康診断がはじまります

健康診断は、児童のみなさんの体の成長や具合の悪いところはないかを調べる大切な行事です。



学校医の先生方を紹介します。

学 校 医 石川 昌 先生（石川胃腸科医院）  
成清 匡子先生（富岡・成清医院）  
竹原 健 先生（公立七日市病院）  
学校歯科医 守谷 豪人先生（中町守谷歯科医院）  
小野澤隆行先生（おのざわ歯科医院）  
学校薬剤師 浦野 美貴先生（七日市薬局）

- ◆身体測定 of 服装は、体操着の半袖、短パンです。  
当日女子は、頭頂部や後頭部で髪を結ばないようにご協力をお願いします。
- ◆視力検査の時に、メガネをかけている人、持っている人は、忘れずに用意してきてください。

## 健康診断実施日程表

| 月  | 日  | 曜      | 時間           | 項目                | 対象              |
|----|----|--------|--------------|-------------------|-----------------|
| 4  | 10 | 火      | 1校時～         | 身体計測<br>視力検査      | 6年、5年、4年<br>桜・星 |
|    | 11 | 水      | 1校時～         | 身体計測              | 3年、2年、1年        |
|    | 12 | 水      | 1校時～         | 視力検査              | 3年生             |
|    | 13 | 金      | 1校時～         | 視力検査              | 2年、桜・星          |
|    | 16 | 月      | 1校時～         | 視力検査              | 1年生             |
|    | 17 | 火      | 1校時～         | 聴力検査              | 3年、5年、<br>桜・星   |
|    | 18 | 水      | 1・3校時        | 聴力検査              | 1年、2年           |
|    | 20 | 金      | 1時30分～       | 歯科検診              | 6年、2の1<br>桜・星   |
|    | 24 | 火      | 朝回収          | 尿検査               | 4～6年<br>桜・星     |
|    |    | 1時30分～ | 歯科検診         | 4年、2の2、<br>2の3    |                 |
| 25 | 水  | 朝回収    | 尿検査          | 1～3年、<br>24日の未提出者 |                 |
| 26 | 木  | 朝回収    | 尿検査<br>(予備日) | 24、25日の<br>未提出者   |                 |

| 月         | 日  | 曜      | 時間      | 項目           | 対象                  |
|-----------|----|--------|---------|--------------|---------------------|
| 5         | 1  | 火      | 1時30分～  | 歯科検診         | 5年生、<br>1の1、1の2     |
|           | 8  | 水      | 1時30分～  | 耳鼻科検診        | 4年生                 |
|           | 9  | 木      | 1時30分～  | 歯科検診         | 3年、1の3              |
|           | 14 | 月      | 1時20分～  | 眼科検診         | 4年生                 |
|           | 17 | 木      | 朝回収     | 尿検査<br>(2回目) | 1回目検査未提出者<br>と陽性反応者 |
|           | 25 | 金      | 1時15分～  | 内科検診         | 3年、4年               |
| 29        | 火  | 1時15分～ | 内科検診    | 1年生          |                     |
| 6         | 1  | 金      | 1時5分～   | 内科検診         | 6年生                 |
| 6         | 4  | 月      | 1時5分～   | 内科検診         | 5年生                 |
|           | 6  | 水      | 1時15分～  | 内科検診         | 2年生                 |
|           | 22 | 金      | 9時～     | 心臓検診         | 1年生                 |
|           | 25 | 月      | 9時20分～  | 胸部X線撮影       | 1年生希望者              |
| 7         | 5  | 木      | 10時30分～ | 心臓検診予備日      | 未検査者                |
| 9月以降(2学期) |    |        |         | 色覚検査         | 1年生希望者他学年の希望者       |

やむを得ず日程等が変更になることがあります。  
その場合は早めに連絡します。ご了承ください。

☆身体測定、視力検査は全学年、聴力検査は1・2・3・5年生が対象です。

耳鼻科検診、眼科検診は4年生が対象です。

☆コンタクトレンズを装着している場合は、いつも通りにしてください。

1・2年生の視力検査は、検眼枠と遮蔽板を使って検査をします。児童には事前に説明します。

☆尿検査は1回目の検査で陽性反応があった場合、確認のため2回目の検査を行います。

1回目の検査で強い陽性反応が出た場合は、すぐに三次検査になることがあります。

☆今年度から「生活習慣病予防対策」として、高度肥満の児童で、校医が必要と認めた場合、受診の対象になりますのでご承知おきください。

☆検診、検査の結果、受診の必要がある場合は、受診のお知らせをお渡ししますので、なるべく早めに主治医又は専門の医療機関へ受診をお願いします。