

ほけんだより

4月

富岡市立高瀬小学校
平成29年度
4月

・たのしく
・かしこく
・せいっぱい

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。保健室ではみなさんの心とからだの健康作りの応援をしていきます。
健康で楽しい1年を過ごせるようにしていきましょう。

新しい1年の始まりです。生活のリズムを整えて、元気にすごしましょう。

◆早ね・早起きをしよう

必要な睡眠時間がとれるように
寝る時間、起きる時間を
決めて、生活のリズムを
つくっていきましょう。



◆朝ごはんをたべよう

朝ごはんは1日のエネルギー
の元です。バランスの良い食事
を心がけましょう。



◆朝うんちにチャレンジしよう

朝ごはんを食べたら、トイレ
に行く習慣をつけましょう。
タイミングをのがさずうんちを
すませましょう。朝ごはんの
後が良いチャンスです。



◆朝ごはんをたべよう

昼間は、できるだけ太陽の下で体を動
かしましょう。

食事のリズムや夜の効果
的な睡眠のリズムにもつな
がります。成長期の骨の
発育のためにも大切です。



保護者の皆様へ

お子さんの朝の健康観察をお願いします。

- 熱やだるさはありませんか
- 頭痛や腹痛はありませんか
- 顔色はどうですか
- 下痢はしていませんか
- せきが出て苦しいことはありませんか
- 朝ごはんは食べられましたか
- 元気がありますか

体調が優れず、登校しても授業が受けられるか不安だと感じたら無理をせず、受診したり休養したりして体調を整えてから登校させてください。

健康診断に関わる書類の記入と追加、訂正のお願い

本日7日、2年生以上の学年に、「保健調査票」を配布しました。

- ・緊急連絡先等の変更がある場合は訂正をお願いします。
- ・今年度記入が必要な欄の該当しないところには「レ」点、該当するところには「○」を記入してください。
- ・記入ができましたら表紙の「保護者確認印」の押印も忘れずにお願いします。

●4月13日(木)までに担任に提出してください。

※1年生からはすでに記入をしていただき、お預かりしています。

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どこか具合の悪いところはないかを調べる大切な行事です。提出するものは期日の厳守にご協力をお願いします。

健康診断は、児童のみなさんの体の成長やどこか具合の悪いところはないかを調べる大切な行事です。提出するものは期日の厳守にご協力をお願いします。



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（東富岡薬局）

- ◎健康診断の前日は入浴してきれいにし、爪を切り、耳垢を取り除いておきましょう。
- ◎測定時の服装は体操着の半袖・短パンです。体操着を着て登校してください。女子は、頭頂や後ろで髪を結ばないようお願いします。

平成29年度健康診断実施予定

実施日	時間	項目	対象者
4/10(月)	1校時～	身体測定 視力検査	6年、5年、 4年、桜・星組
4/11(火)	1校時～	身体測定 視力検査	2年、1年 3年
4/12(水)	1校時～	視力検査	2年
4/13(木)	1校時～	視力検査	1年
4/14(金)	1・3校時	聴力検査	3年、5年
4/17(月)	1・3・4校時	聴力検査	1年、2年 桜・星組
4/19(水)	13:30～	歯科健診	桜・星組、 2の1、6年
4/24(月)	13:20～	眼科検診	4年
4/26(水)	13:30～	歯科健診	3の1、5年
5/2(火)	13:30～	歯科健診	2の2、2の3 4年
5/9(火)	朝回収	尿検査	4年、5年、 6年、桜・星
	13:30～	歯科健診	1年、3の2
5/10(水)	朝回収	尿検査	1年、2年、3年

実施日	時間	項目	対象者
5/11(木)	朝回収	尿検査予備日	5/9・10の 未提出者
5/12(金)	13:30～	耳鼻科健診	4年
5/24(水)	朝回収	尿検査2回目	1回目の未提出 者と陽性者
5/30(火)	13:15～	内科検診 (結核・運 動器検診)	2年
6/2(金)	13:15～	内科検診 (結核・運 動器検診)	1年
6/6(火)	13:05～	内科検診 (結核・運 動器検診)	6年、桜・星組
6/13(火)	13:05～	内科検診 (結核・運 動器検診)	5年
6/16(金)	13:15～	内科検診 (結核・運 動器検診)	3年、4年
6/21(水)	9:30～	胸部X線撮影	1年生希望者
6/22(水)	9:00～	心臓検診	1年
7/6(木)	10:30～11:30	心臓検診予備日	6/22の未受検者
7/6・7	8:00～15:00	X線撮影予備日	6/21の未受検者
9月以降(2学期)		色覚検査	1年生希望者 他学年の希望者

※平成28年度より、健康診断の項目が変更になりました。
座高、寄生虫卵（ぎょう虫検査）の削除、内科検診時に
運動器検診（事前に問診票あり）を行います。

※X線撮影予備日の実施は、前橋の健康づくり財団で、
また、心臓検診の予備日は富岡実業高等学校で行います。
保護者の引率をお願いします。

※やむを得ず日程等が変更になる場合があります。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。

☆視力検査の時は、メガネを使っている人、持っている人は、忘れずに持ってきてください。コンタクトレンズを入れている人はいつも通り装着してください。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。児童には学校で事前に説明します。

☆耳鼻科健診・眼科検診は、4年生が対象です。

☆尿検査は1回目の検査で陽性反応が出た場合、2回目の検査となります。また、1回目の検査で蛋白及び潜血に強い陽性反応や糖の陽性反応がでた場合はすぐに三次検査となります。

☆受診の必要があるお子さんには受診のおしらせを配付しますので、受診をしてください。