

ほけんだより

がつ
4月

富岡市立高瀬小学校 平成31年度 4月

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

4月の保健行事
自分の体を知ろう

4月の保健目標
健康診断

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年・クラス、新しい先生やお友だち…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体の健康づくりの応援をしていきます。明るく楽しく元気な1年をすごせるようにしましょう。

生活リズムを整えよう

～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。

★早寝・早起きをしよう

十分な睡眠時間をとり、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。



★朝ご飯を食べよう

朝ご飯は、一日の活動に必要なエネルギーの源。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。



★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、寝る前の歯みがきはとても大事です。歯の1本ずつみがくつもりで、念入りにみがこう。



★トイレをすませて登校しよう

朝ご飯を食べたらトイレに行く習慣をつけよう。タイミングを逃さないことが習慣のポイント。



保護者の皆様へ

健康診断に関わる書類の記入と追加、訂正のお願い
健康診断で使用しますので、ご協力ください。

「保健調査票」「定期健康診断問診票(結核健診・運動器検診)」を配付します。

- ◆「保健調査票」の表紙にある緊急連絡先等の変更がある場合は、訂正をお願いします。今年度の学年の該当するところには「○」、該当しないところには「し点」を記入してください。その他、書き加える箇所があれば記入してください。1年生保健調査票はすでにお預かりしていますので、未記入の箇所があった場合にお渡しします。
- ◆「結核健診問診票」は、今年度の学年の該当する欄に「はい」「いいえ」のどちらかを○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せんので、母子手帳で確認しながら記入漏れのないように記入してください。
- ◆「運動器検診問診票」は、今年度の学年の該当する欄に「できる」「できない」「はい」「いいえ」の当てはまるほうを「○」で囲んでください。実際にお子さんの動作を見たり体を確認したり観察してお子さんと一緒に記入してください。受診して通院治療中の場合でも記入漏れのないようお願いいたします。また、その場合は備考欄に記入してください。

4月12日(金)までに担任へ提出してください。

健康診断がはじまります

健康診断は、児童の皆さんの成長の様子をみたり、体の具合の悪いところはないかを調べる大切な行事です。



健康診断実施日程表

月	日	曜	項目	対象
4	9	火	身体計測、視力検査	6年生、桜・星 5年生、4年生 桜・星
	10	水	身体計測	3年生、 2年生、1年生
	11	木	視力検査	3年生
	12	金	視力検査	2年生、桜・星
	15	月	視力検査	1年生
	16	火	聴力検査	3年生、5年生 桜・星
	17	水	聴力検査	1年生、2年生
	23	火	尿検査	4～6年生、 桜・星
			耳鼻科健診	4年生
	24	水	尿検査	1～3年生、 23日の未提出者
眼科検診(時間厳守)			4年生	
25	木	歯科検診	6年生、 2の1、2の2	

月	日	曜	項目	対象
5	17	金	尿検査	1回目検査未提出 者と陽性反応者
			歯科検診	4年生、2の3
	21	火	歯科検診	5年生、 1の1、1の2
	22	水	内科健診	3年生、4年生
	24	金	歯科検診	3年生、 1の3、桜・星
5	31	金	内科健診	6年生
6	7	金	内科健診	1年生、桜・星組
	12	水	内科健診	5年生
	14	金	内科健診	2年生
	21	金	胸部X線撮影	1年生希望者
	24	月	心臓検診	1年生
7	4	木	心臓検診予備日	未検査者
9月以降			色覚検査1年生希望者及び他学年の希望者	

☆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。

☆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。

耳鼻科健診、眼科検診は4年生が対象です。

☆視力検査では、1年生・2年生は検眼枠と遮蔽板を使用します。

コンタクトレンズを使用している場合は、いつも通り装着してください。メガネを使用している人、普段あまりメガネを使わなくても持っている人は忘れずに持ってきてください。

☆尿検査は1回目の検査で反応があった場合は確認のために2回目の検査を行います。

1回目の検査で強い反応があった場合は2回目の検査を行わず、三次検査になることがあります。

☆30年度より行っている「生活習慣病予防対策」として、高度肥満の児童で学校医が必要と認めた場合は受診の対象になります。

☆健診・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または専門医へ受診をお願いします。

☆歯科検診の結果は、受診の必要の有無に関係なく、全員にお知らせします。



お家の方へ

朝の健康観察をお願いします。

表情 明るいですか。

沈んでいませんか。

顔色

熱っぽくないですか。

青白くないですか。

食事

朝食は食べられましたか。