

ほけんだより No. 1

平成30年4月9日
横瀬小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度のスタートです。
新しい環境は、緊張することも多く、心もからだも疲れやすくなります。
早ね・早おき・朝ごはん^{きんちょう}で生活リズムをつくり、元気に登校しましょう！
保健室は、児童の皆さんが、安心して学校生活をおくることができる
ようサポートしていきます。どうぞよろしく願いいたします。

定期健康診断を行います。(お家の方と一緒に読みましょう。)

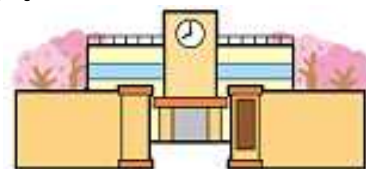
定期健康診断は、児童の皆さんが、健康で充実した学校生活をおくることができるよう発育の様子や健康状態を調べます。

健康診断で病気の疑いや、詳しい検査の必要があるときは、保護者の方にお知らせいたします。すみやかに医療機関等にかかり、その結果をお知らせください。

【平成30年度 健康診断日程】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	実施日
保健調査	○	○	○	○	○	○	4/9(月)~12(木)~13(金)1年
身体測定				○	○	○	4/11(水)高学年
視力	○	○	○				4/12(木)低学年
聴力	○	○	○		○		4/13(金)
歯科健診				○	○	○	4/16(月)高学年 4/18(水)低学年
耳鼻科検診	○	○	○	○	○	○	4/19(木)全学年
尿検査	○	○	○	○	○	○	4/23(月)提出、予備日(24日)
内科検診	○	○	○				4/24(火)低学年
結核健診(問診)				○	○	○	4/27(金)高学年
眼科検診	○	○	○	○	○	○	4/26(木)全学年
心電図検診	○			○			5/1(火)

- ◆「ぎょう虫卵検査」は必須項目ではなくなりましたので、今年度から行いません。
- ◆視力検査当日、メガネを使用している人は準備をお願いします。
- ◆尿検査容器は、4/20(金)に配布します。
- ◆耳鼻科検診の前日は、耳そうじをしておいてください。



学校医の先生方を紹介します。~よろしく願いいたします。~

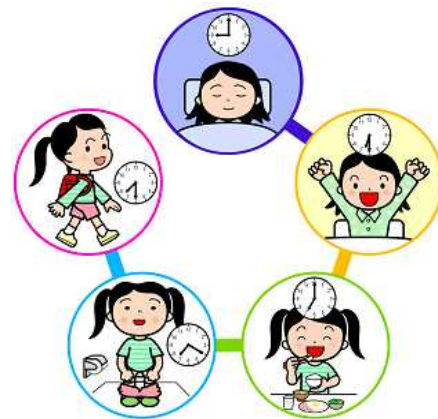
内科	石郷岡 聡 先生	(荻原医院)
	金子 真美子先生	(金子クリニック)
歯科	田端 勝 先生	(たばた歯科医院)
眼科	稲葉 滋子 先生	(いなば眼科クリニック)
耳鼻科	久喜 まき子先生	(久喜医院)
薬剤師	原嶋 由紀子先生	(宮前薬局)



「心もからだもたくましい」横瀬小学校の子になろう！

★ 基本的な生活習慣を身につけましょう！

- ・早ね、早おきをしましょう。
- ・朝ごはんは、毎日食べましょう。
- ・登校前にうんちをしましょう。
- ・ノーメディアの日をつくりましょう。
- ・外あそびを楽しみましょう。



- ・今年度も月に一度「さわやかチェック」を行います。

毎月第2金曜日に行います。

新たに「外あそび」の項目を加えました。

なかよしタイムや昼休みは、外へでて遊んだり、体を動かしたりしましょう。

いつも「さわやかチェック」の得点が高い人は、さらにレベルをあげていきましょう。

★朝ごはんを食べた → バランスの良い内容でしたか？

★早おきできた → ひとりでおきられましたか？

★ハンカチをもっている → 「ランドセルに」ではなく、身につけていますか？

★ノーメディアができた → 「さわやかチェック」以外の日もできていますか？

★ むし歯「ゼロ」をめざしましょう！

- ・毎日が「むし歯予防デー」です。食事の後、ていねいにみがく習慣をつけましょう。
- ・月曜日に「ぶくぶくタイム」(フッ素洗口)を行います。
4月は、洗口液うがいの児童・水うがいの児童、それぞれの歯みがきコップに目印のテープをつけたり、動き方を練習します。5月以降の「ぶくぶくタイム」の予定日は、月ごとに、ほけんだよりでお知らせします。



保健関係書類の記入・提出をお願いいたします。

○緊急連絡カード(裏面の記入もお忘れなく!)(2~6年生)

緊急時の連絡や医師の診察を受けるときに使用します。変更事項については、書き換えをお願いいたします。

○横瀬町学校保健調査票(3~6年生)

健康診断や健康管理の参考にするものです。該当する学年の欄に、○印等の記入をお願いいたします。

○結核健康診断問診票(3~6年生)

内科検診の資料にします。該当する学年の欄に○印をお願いいたします。

○児童生徒保健調査票(1~2年生)

横瀬町学校保健調査票と結核健康診断問診票が**1枚のカード**になりました。

○学校心臓検診調査票(1年生と4年生)

心臓検診の参考資料とします。該当する欄に○印をお願いいたします。

○日本スポーツ振興センター加入同意書(1年生)

○「フッ化物洗口」希望確認用紙(1年生)

★2~6年生は4月12日(木)までに、1年生は13日(金)に提出してください。