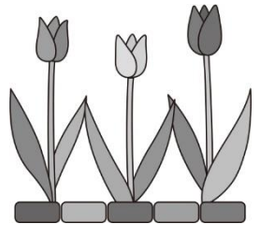
あおぞら　4月号

（保健だより）

令和5年4月　志木小　保健室



入学　進級　おめでとうございます

ピンク色にそまっていたさくらの木も、若葉の緑が目立つようになりました。みなさんは新しい学年が始まって、楽しみな気持ちと、ちょっぴり不安な気持ちでどきどきしているところでしょうか。

最近は汗ばむような暖かい日もあれば、急に涼しくなる日もあります。体調をくずさないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新しい学年を元気にスタートしましょう。

／守ってね／ 保健室のルール

保健室をみんなが気持ちよく使えるように、守ってほしいルールがあります。まちがっているのはどの子かな？

1. ○ 保健室に入るとき・出るときはあいさつを。
2. × ケガをしたときは、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。
3. ○ 保健室で借りたものは、症状が落ち着いたら返しに来てください。
4. × 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。
5. × 具合が悪いときに寝るためのベッドです。

☆保健室の先生紹介☆

保健室の佐藤史織です。志木小は４年目になりました。引き続き、みなさんが毎日楽しく元気に過ごせるようにがんばります。

保健室の根岸亜由美です。みなさんが笑顔あふれる１年になるようがんばるので、よろしくお願いします！

4月の保健目標

自分の 体 の様子を知ろう

学校医の先生方です！

健康診断等でお世話になります。

岩﨑小児科医院
　岩﨑　泰子 先生

椎木歯科医院
　椎木　雅和 先生
　椎木　智子 先生

いろは橋すずき眼科
　鈴木　潤 先生

志木駅前うちだ耳鼻科
　内田　亮介 先生

学校薬剤師
　渡邉　友 先生

健康診断 4つのステップ

毎年４月に必ずある「健康診断」。こんな４つのステップを意識して受けてみてくださいね。

考える → 知る → 学ぶ → 守る

考える　保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

知る　いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

守る　詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

学ぶ　より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

保護者の皆様へ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。昨年度に引き続き、感染症対策を行いながら健康診断・保健行事を進めてまいります。書類の提出や体調不良時のお迎えなど、保護者の皆様にお願いすることが色々とあるかと思いますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

うらに健康診断の予定があります！おうちの人といっしょに確認してください。

★提出物のご協力をお願いします★

●保健調査票　●結核に関する問診票　●フッ化物洗口申込書（１年のみ）
●心臓検診問診票（１年のみ）
●救急カード→１年　新規作成
２・３・４・５・６年　追加変更等記入
※必ずつながる連絡先をご記入ください。

提出日
４月１４日（金）

健康診断で1年のスタート！

日	曜	４月　保健行事
10	月	保健関係書類配布
11	火	発育測定６年
12	水	発育測定４・５年
13	木	発育測定３・４年
14	金	保健関係書類提出 発育測定さくら・１年
17	月	発育測定２年、視力検査６年
18	火	聴力検査さくら・３年 視力検査さくら・５年
19	水	聴力検査５年
20	木	聴力検査２年、視力検査４年
21	金	聴力検査１年、視力検査３年
24	月	視力検査２年、尿検査配布
25	火	視力検査１年、尿検査全学年
26	水	尿検査予備日
27	木	内科健診さくら・２・４・５年

健康診断を受けるのは、なぜ？

▶自分の体を**知る**ため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

▶自分の健康を**守る**ため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

▶健康な体を**育てる**ため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

発育測定　1～6年

身長・体重を測ります。
▶どのくらい成長したか
▶バランスよく成長しているか
を知る手がかりにします。

尿検査　1～6年

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

尿（おしっこ）にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。
▶腎臓の働きに異常がないか
▶糖尿病にかかっていないか
などを知る手がかりになります。

聴力検査　1～3・5年

オージオメーターという機器を使って、高さの違う２種類の音（1,000Hz・4,000Hz）が聞こえるかを調べます。
▶聞こえにくくなっていないか
を知る手がかりになります。

視力検査　1～6年

視力表を使って、おおよその視力を調べます。
▶黒板や教科書の文字がよく見えているか
を知る手がかりにします。

結果はA（1.0以上）・B（0.7～1.0未満）・C（0.3～0.7未満）・D（0.3未満）の記号で表します。

眼科検診　1～6年

学校医の先生の診察を受けます。
▶目に治療が必要な病気がないか
▶目に異常がないか
をみてもらいます。

耳鼻咽喉科検診　1～6年

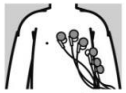
学校医の先生の診察を受けます。
▶耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないか
をみてもらいます。

歯科検診　1～6年

学校医の先生の診察を受けます。
▶歯や歯ぐきの状態
（むし歯や歯周病にかかっていないか）
▶歯並びや、歯のかみ合わせの様子
をみてもらいます。

心臓検診　1年・該当者

心臓が動くときに出る、弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。
▶心臓の働きに異常がないか
を知る手がかりになります。



手足や体にいくつか電極をつけますが、痛みはなく、１～2分で終わります。

内科検診　1～6年

学校医の先生の診察を受けます。
▶心臓や肺の働きはどうか
（聴診器で胸の音を聴く）
▶皮ふや背骨、胸の状態
▶栄養が十分とれているか
などをみてもらいます。

結核検診　1～6年

結核についての問診票をもとに、
▶結核にかかっている可能性
がないかをみます。
必要だと判断された場合は、病院でくわしい検査を受けてもらうことになります。