

# ほけんだより



令和5年 4月

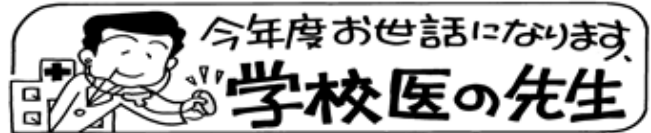
前田小学校 保健室

## 入学・進級おめでとうございます！

令和5年度が始まりました。保健室は児童のみなさんや先生方保護者の方、どなたでも入れる「心と身体の教室」です。心や身体のこと、何か気になること、心配なことがありましたら、お気軽に声をかけてください。子供たちが心も身体も健康に過ごせるように、サポートしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。



ようこそようよう  
養護教諭の  
です。  
昨年度に引き  
続き、よろし  
くお願いしま  
す！



内科（草花クリニック）	下村 智	先生
歯科（澤田歯科医院）	澤田 章司	先生
薬剤師	荒川 早苗	先生



## 定期健康診断が始まります！

健康診断に必要な書類を、2～6年生は7日（金）に、1年生は11日（火）保護者会の時に配付します。書類は以下の通りです。

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 結核健診問診票    | <input type="checkbox"/> 心臓検診調査票（1年生のみ）  |
| <input type="checkbox"/> 運動器検診保健調査票 | <input type="checkbox"/> 色覚検査申込み書（4年生のみ） |

☆個人情報ですので、いずれも封筒に入れて担任へ提出してください。

**提出締め切り2～6年生：4/11（火） 1年生：4/13（木）**

☆裏面に健康診断の日程や、運動器検診保健調査票記入時のポイントを掲載していますので、御確認ください。

## 保健室を利用するのは

- ✿ けがをしたとき
- ✿ 具合が悪いとき
- ✿ なやみがあるとき
- ✿ 体や健康について知りたいとき



先生に知らせてから来てください。

© 少年写真新聞社 2022

## ＜保健室利用の約束＞

- ① 先生に伝えてから、保健室に行きましょう。
- ② 静かに入りましょう。(ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。)
- ③ 保健室では、飲み薬は出しません。
- ④ 保健室では、学校で起きたけがや病気の手当てを行います。翌日以降も続けてけがの手当てをすることは、できません。



## 学校での感染対策について

### ①健康観察カードについて

4月以降、毎朝の健康観察カードの記入、回収はなくなります。しかし、学校では様々な感染症が流行します。引き続き、登校前に体調チェックや検温をして、元気な状態で登校できるように御協力をお願いします。

### ②マスクの着用について

マスクの着用は、原則個人の判断でかまいません。しかし、着用しないお子さんも学校として必要な場面もありますので、必ず予備のマスクをランドセルに入れておいてください。

### ③その他の感染対策について

今後は、東京都やあきる野市の指針を受けて、学校としての方針を決めています。5月までは、学校でも検討しながら移行期間として活動していきます。御理解、御協力をお願いします。



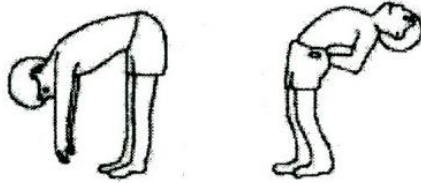
## 〈令和5年度 定期健康診断の日程〉

日程	項目		対象者	備考
4月7日(金)	配付	結核健診問診票 …①	2～6年	<b>記入漏れのないよう確認してください。</b> <b>①</b> 1年生は6問、①2～6年生は5問です。質問4・5には補問があります。 <b>②</b> 裏面く運動器の状態を見るポイント>を確認してください。 <b>③</b> 色覚検査を希望される場合は提出してください。 <b>④</b> 質問は6問です。補問があります。
		運動器検診保健調査表…②	2～6年	
		色覚検査申込み書…③	4年	
11日(火)	配付	結核健診問診票 … <b>①</b>	1年 (保護者会にて)	
		運動器検診保健調査表…②		
		心臓検診調査票…④		
11日(火)	回収	①②③	2～6年	
4月10日(月) 11日(火)	聴力検査		3・5年 1・2年	・前日、耳掃除をしてくる。
12日(水) 13日(木)	発育測定		4～6年 1～3年	・体育着を忘れずに持ってきてましよう。 ・体の中心の位置で髪を結びません。
13日(木)	回収	①②④	1年	記入漏れのないよう確認してください。
14日(金)	視力検査		6年	・眼鏡使用者は忘れずに持ってきてましよう。
17日(月)			5年	
18日(火)			4年	
19日(水)	尿検査一次回収日①		全学年	・説明をよく読んで行ってください。
	内科検診 13:30～		1・2年	・体育着で行います。 ・髪の長い人は結わいてきましよう。
20日(木)	尿検査一次回収日②		未提出者	・19日に忘れた人は提出する。
	視力検査		3年	・眼鏡使用者は忘れずに持ってきてましよう。
21日(金)	視力検査		1・2年	・眼鏡使用者は忘れずに持ってきてましよう。
25日(火)	眼科検診 12:45～		全学年	・前髪が目にかからないようにしましよう。
27日(木)	耳鼻科検診 13:30～		全学年	・前日、耳掃除をしてくる。
5月8日(月)	歯科検診 9:00～		5・6年	・朝、丁寧に歯をみがきましよう。
10日(水)	尿検査二次回収日①		該当者	・説明をよく読んで行ってください。
11日(木)	尿検査二次回収日②			
12日(金)	内科検診 13:30～		3・4年	・体育着で行います。 ・髪の長い人は結わいてきましよう。
15日(月)	歯科検診 9:00～		3・4年	朝、丁寧に歯をみがきましよう。
22日(月)			1・2年	
26日(金)	内科検診 13:30～		5・6年	・体育着で行います。 ・髪の長い人は結わいてきましよう。
30日(火)	心臓検診 9:30～		1年と 該当者	・体育着で行います。
6月6日(火)	脊柱側わん検診 11:00～		5年と 該当者	・体育着で行います。 ・首が出るように髪の毛を結わいてくる。
7月5日(水)	移動教室事前検診 13:30～		6年	・体育着で行います。

<参考資料>

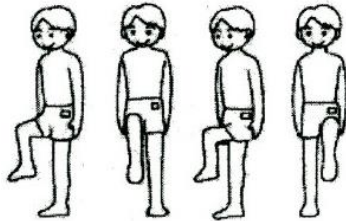
## 運動器の状態を見るポイント

**質問** 身体をそらしたり、曲げたりしたときに、腰に痛みがでませんか。



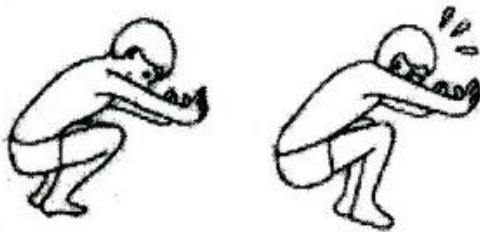
☆足に痛みがでた場合は関係ありません。

**質問** 片脚立ちすると、体が傾いたり、ふらついたりしませんか。



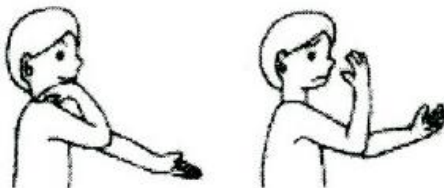
☆5秒以上同じ姿勢を保てれば、異常なしとします。

**質問** 足の裏を全部床につけて、完全にしゃがめますか。



☆しゃがみこむ際は、壁などに手をつかずにしゃがみます。  
ふらついたり、後ろに転んだり、しゃがむと痛みがある場合は、「しゃがめない」に○をします。

**質問** 手のひらを上に向けて腕を伸ばしたとき、完全に伸びない、完全に曲がらない（指が肩につかない）ことはありませんか。



☆指が1本でも肩につけば、異常なしとします。