



北本市立中丸小学校
保健室
令和6年4月9日

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健だよりでは、みなさんが健康な生活を送るために必要な保健行事や健康に関する情報をお届けします。是非、おうちの人と一緒に読んでください。



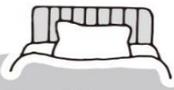
今年度から中丸小の養護教諭になりました 榎本 沙恵子 です。
中丸小のみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願ひします。

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。

保健室利用のルール

- * 保健室に来る時は必ず、先生に保健室に行くことを伝えましょう。先生に言わずに来てしまった時は、教室に戻ってから必ず、保健室に行ったことを先生にお話してください。
- * 保健室の利用は、できるだけ休み時間にしましょう。ただし、授業が受けられないほどのけがや体調不良の場合は、遠慮なく授業中も保健室に来てください。
- * 保健室で手当てするのは、その日学校に来てから、帰るまでの間のけがや体調不良のみです。前日のけがや家を出る前からの体調不良は、おうちの方にみてもらいましょう。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。





健康診断のお知らせ



4月の予定		
日	対象	項目
10日(水)	なかよし・5・6年	発育測定
11日(木)	3・4年	発育測定
12日(金)	1・2年	発育測定
15日(月)	5年	聴力検査
16日(火)	1年	聴力検査
17日(水)	2年	聴力検査
18日(木)	なかよし・3年	聴力検査
19日(金)	5・6年	視力検査
22日(月)	なかよし・3・4年	視力検査
23日(火)	1・2年	視力検査
25日(木)	全学年	尿検査一次
26日(金)	全学年	尿検査一次(予備日)
	1・4年…全員 なかよし・2・3・5・6年…抽出者	耳鼻科検診

5月の予定		
日	対象	項目
8日(水)	5・6年	内科・結核・水泳等
14日(火)	該当者	尿検査(2次)
	全学年	眼科検診
17日(金)	なかよし・3・4年	内科・結核・水泳等
20日(月)	1・2年	内科・結核・水泳等
22日(水)	1年	心臓検診(心電図)
23日(木)	全学年	歯科健診
24日(金)	1年欠席者	心臓検診予備日

学校医の先生方を紹介します

内科 佐藤 大介先生 (さとうクリニック)
 歯科 福田 稲太先生 (福田歯科医院)
 大塚 巖先生 (大塚歯科医院)
 眼科 針谷 淑人先生 (井上眼科)
 耳鼻科 稲木 勝英先生 (いなぎentクリニック)
 薬剤師 石黒 友理子先生



健康診断にかかわる問診票等について

下記の日程で各種問診票と配布・回収します。

＜配布する問診票＞

- 耳鼻科問診票(全学年)
- ※1・4年生とその他の学年で様式が異なります。
- 運動器に関する問診票(全学年)
- 歯科検診問診票(全学年)
- 結核検診問診票(全学年)
- ※1年生とその他の学年で様式が異なります。
- 水泳指導事前健康調査票(全学年)
- 心臓検診問診票(1年のみ)
- 宿泊前健康状況調査票(5年のみ)

健康診断実施にあたり、たくさんの問診票や調査票にご記入いただきます。ご協力よろしくお願いいたします。



※記入漏れ等があった場合は、一度返却させていただきます。提出前にご確認いただきますようお願いいたします。

12日(金)配布 → 15日(月)提出〆切



健康診断に向けて

- ☆発育測定の際は、髪の毛は頭の上や後ろに結ばないでください。
- ☆聴力検査・耳鼻科検診の前日は、耳そうじをしてきてください。
- ☆視力検査・眼科検診の日は、眼鏡を忘れずに持ってきてましょう。
- ☆歯科検診の日は、朝、必ず歯みがきをしてきてください。
- ☆内科検診の日は、髪の毛の長い人は、検診の妨げにならないよう結んできてください。
- ☆検診終了後、疾病や異常のあった人には、治療勧告書をお渡ししますので、速やかに医療機関の受診をお願いします。

