

# ほけんだより

H29.4.10



## 入学・進級、おめでとうございます

保健だよりには、大山小のみなさんが元気にすごすために、知ってほしい大切なことが書いてあります。おうちの人と一緒に読んでくださいね。(家庭数ご配ります。)

4月の保健目標は、早寝早起き朝ごはんです。夜9時にはふとんに入り、たっぷりね。朝ごはんをモリモリ食べてから、元気に登校してください。

養護教諭の  
小山 芳恵 さん



## みんなのほけんしつ だから… こんなるうに利用してね!



- ① 担任の先生 (いなければ近くの先生) に言ってから、保健室へ行きましょう。
- ② 保健室に先生がいない時は職員室に行きましょう。
- ③ 転んだ時は、まず水でよく洗いましょう。
- ④ 家でのけがや前の日のけがは、家で手当しましょう。
- ⑤ あいさつをして礼儀正しく入り、保健室に来た理由や自分はどうしたいのか、お話ししましょう。



## こうい しょうかい 校医さんを紹介します!

健康診断など、みなさんの健康に関係することで1年間お世話になります。耳鼻科の先生は、児玉先生から坂本先生に変わりました。



内科：北村 秀和先生 (新白岡駅前内科) 耳鼻科：坂本 梢 先生 (児玉医院)  
 歯科：本木 桃子 先生 (本木歯科医院) 薬剤師：塩見 智美 先生

## 健康診断が始まります 4月の予定

日にち	対象	項目	お願い
12 (水)	全学年	発育測定	かみは低い位置で結んでください
13 (木)	全学年	視力検査	めがねがある人は持ってきてきましょう
14 (金)	1・2・3・5年生	聴力検査	前の日に耳そうじをしましょう
17 (月)	全学年	歯科健診	朝、しっかり歯磨きをしましょう
20 (木)	全学年	内科検診	前の日によく体を洗いましょう
26 (水)	全学年	尿検査	朝、忘れずにとりましょう

健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要な人には手紙を渡します。おうちのひとにすぐ見せて、早めに病院へ行ってくださいね。

## ポケットの中には…?

今、ハンカチとティッシュがポケットに入っていますか? 毎日、きれいなものを持ってきて使ってくださいね。名前を書くのも忘れずに!



裏面に、書類の記入等おうちの方へのお知らせがあります。

# おうちのあへ 保健関係書類の記入について

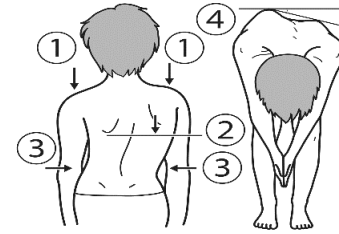
留意事項をよく読み、期限内の提出をお願い致します。

提出書類	記入上の留意事項
保健調査票 (水色 二つ折り)	<p><b>左側</b> ・ 1年生：全項目もれの無いよう記入する。 ・ 2～6年生：変更・追加があれば記入する。</p> <p><b>右側</b> ・ 当てはまる事があれば○をつける。 ・ 記入後、学年の数字の上に捺印する。</p>
緊急連絡カード (黄色)  ※記入事項に変更が生じた場合は連絡をお願いします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年生…入学式で回収</li> <li>・ 2～6年生…昨年度新しくしたので、今回は確認のみです。</li> <li>・ 緊急時連絡先として勤務先の番号を書く場合は、勤務する曜日・時間帯も記入する。</li> </ul>
結核健診問診票 (白二つ折り)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 該当学年欄について記入する。</li> <li>・ 1年生は左下の記入欄にも記入する。</li> </ul>
歯科健診用保健調査票 (水色)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科健診時に使用します。</li> </ul>

参考にして  
ください。

## 保健調査票を記入する際に参考にしてください。

### 背骨が曲がっている

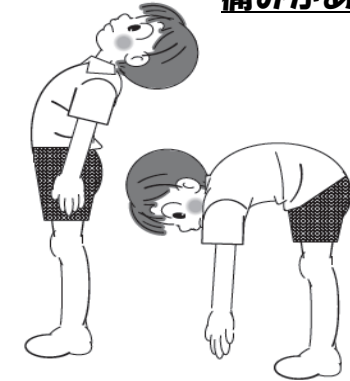


#### チェックポイント

- ①両肩の高さ ②肩甲骨の高さ・位置
- ③左右の脇線の曲がり方
- ④前屈した左右の背中や腰の高さ

### 腰を曲げたり、反らしたりすると

#### 痛みがある



### 腕・脚を動かすと痛みがある

例：運動をしている時や運動後  
ひざが痛い など

### 腕、脚に動きの悪いところがある

例：手のひらを上に向けて腕を伸ばしたとき、ひじが完全に伸びない、完全に曲がらない



### 片脚立ちが5秒以上できない



### しゃがみこみができない



提出期限… 4月13日(木) 担任へ提出してください。

### 色まちがいをすることがある

色覚に特性のある場合や、普段の生活で気になることがあれば○をつけてください。該当される場合は保護者の方と相談の上、色覚検査票を用いてプライバシーに配慮しながらスクリーニング検査を行います。

ご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。