

# ほけんだより

# 4月

南郷小学校 校室  
保健 No.1 2023年4月6日



## 入学・進級、おめでとうございます

入学・進級、おめでとうございます。南郷小学校養護教諭の齋藤美奈（さいとうみな）です。本校3年目となりました。保健室から、子ども達の心と体の健やかな成長を精一杯サポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

### 4月の保健目標

- 生活のリズムを身につけよう（早寝・早起・朝ごはん）

## 健康診断が始まります

健康診断では、こんなことを調べます

**身長・体重**  
身体測定  
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

**目**  
眼科検診、視力検査  
見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

**耳・鼻**  
耳鼻科検診、聴力検査  
聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

**おしっこ**  
検尿  
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

**歯**  
歯科健診  
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

**心臓・肺**  
内科検診  
からだの中の病気はないかな？  
内科検診では、ほかに目やのどの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています

**骨・関節**  
運動器検診  
動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

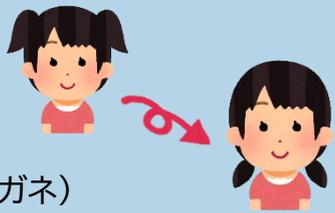
受けとるものは健康診断を

①静かに待ちましょう



②忘れ物に注意(半袖ジャージ、メガネ)

③邪魔にならない髪型に



# 保護者の皆様へ

## ● 朝の健康チェックについて

今年度も当面の間、朝の健康チェックを継続して実施していきます。

昨年度まで、1週間ごとのカードにより、朝の健康チェックを実施してきましたが、4月10日（月）より、1学期ごとの健康チェックシートに変更し、家庭学習ファイルに貼り付けて実施します。毎朝の体温と症状（気になる症状がある場合のみ）を記入してください。

朝の忙しい時間帯ではありますが、お子様の健康を守るため、ご協力をお願いします。

4～7月 健康チェックシート															
 ハンカチ・ティッシュをわすれずに。												年（ 年）			
ご家庭で体温を測定し、記入してください。朝の忙しい時間帯ではありますが、お子様の健康を守るため、ご協力															
4月				5月				6月				7月			
日付	体温	症状	学校	日付	体温	症状	学校	日付	体温	症状	学校	日付	体温	症状	学校
(例)	36.6℃	鼻水	<input type="checkbox"/>	1	℃		<input type="checkbox"/>	1	℃		<input type="checkbox"/>	1	℃		<input type="checkbox"/>
2		気になる症状がある場合のみ記入してください。	<input type="checkbox"/>	2	℃		<input type="checkbox"/>	2	℃		<input type="checkbox"/>	2	℃		<input type="checkbox"/>
3			<input type="checkbox"/>	3	℃		<input type="checkbox"/>	3	℃		<input type="checkbox"/>	3	℃		<input type="checkbox"/>
4			<input type="checkbox"/>	4	℃		<input type="checkbox"/>	4	℃		<input type="checkbox"/>	4	℃		<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>	5	℃		<input type="checkbox"/>	5	℃		<input type="checkbox"/>	5	℃		<input type="checkbox"/>
6	℃		<input type="checkbox"/>	6	℃		<input type="checkbox"/>	6	℃		<input type="checkbox"/>	6	℃		<input type="checkbox"/>
7	℃		<input type="checkbox"/>	7	℃		<input type="checkbox"/>	7	℃		<input type="checkbox"/>	7	℃		<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>	8	℃		<input type="checkbox"/>	8	℃		<input type="checkbox"/>	8	℃		<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>	9	℃		<input type="checkbox"/>	9	℃		<input type="checkbox"/>	9	℃		<input type="checkbox"/>
10	℃		<input type="checkbox"/>	10	℃		<input type="checkbox"/>	10	℃		<input type="checkbox"/>	10	℃		<input type="checkbox"/>
11	℃		<input type="checkbox"/>	11	℃		<input type="checkbox"/>	11	℃		<input type="checkbox"/>	11	℃		<input type="checkbox"/>
12	℃		<input type="checkbox"/>	12	℃		<input type="checkbox"/>	12	℃		<input type="checkbox"/>	12	℃		<input type="checkbox"/>

## ※ カードホルダーとストラップについて

これまで使用していたカードホルダーとストラップは、4月7日（金）朝の提出時に回収しますので、中身の整理をお願いします。健康チェックカードのみを残して返却してください。



## ● ぞうきんご寄付のお願い

清掃、配膳で使用するぞうきんのご寄付をお願いします。4月14日（金）までに、一人3枚ぞうきんを持たせていただきますよう、お願いします。名前の記入は不要です。

## 定期健康診断について

- 4/7(金)～4/11(火)は、1学期発育測定のため、半袖・半ズボンになります。右の日程をご確認いただき、当日は、ジャージの中に半袖・半ズボンを着用して登校させるようにお願いします。

また、視力検査も行いますので、眼鏡を使用している児童は、当日眼鏡を持参させてください。

ご協力をお願いします。

## 4月健康診断スケジュール

- 4/7(金) 発育測定・視力検査 (5・6年)  
聴力検査 (5年)
- 4/10(月) 発育測定・視力検査 (3・4年)  
聴力検査 (3年)
- 4/11(月) 発育測定・視力検査・  
聴力検査 (1・2年)