

# ほけんだより 4月

2022.4.7  
No. 1  
小野特保健室

笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年に!

中庭のチューリップが「みんなに早く会いたいなあ!」と咲き始めました。チューリップの花言葉は「思いやり」。思いは見えませんが言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。新しいクラスでもみんなが相手を思いやる優しがいっぱいになりますように!!



## 定期健康診断が始まり 知って守ろう! 自分の健康

- 12日(火) 身体測定
- 15日(金) 内科検診
- 18日(月) 耳鼻科検診
- 20日(水) 心電図検診
- 21日(木) 尿検査
- 22日(金) 尿検査



## 提出書類一覧

- 保健調査票 → 新学年の欄に記入してください。
- 心電図問診票 → I、II、IIIの質問に○を記入してください。
- 結核問診票 → あてはまる質問の「はい」「いいえ」に○を記入ください。
- 運動器問診票 → 痛みの有無、つばり感などの異常を記入ください。
- スポーツ振興センター共済制度加入同意書 → 新1年生のみ

## 年に1回の健康診断の目的は?

健康の問題をスクリーニングします。  
病状や異常がないかを調べます。「病気の疑いあり」とい結果が出た場合すぐに通知します。



## 自分の成長について知ります。

体がバラスよく成長しているかをチェックします。肥満ややせすぎがある時は食生活や運動を見直します。

### 身長・体重測定

身長は4、9、1月の各学期  
体重は毎月測定します。  
体操服で測定します。  
肥満度を算出してお知らせします。



### 心電図

心臓の動きを電極をとりつけて検査します。約10秒...これが難しいです。



## 自分の体に関心をもつ

体や生活に関心をもち、かけがえのない体と気持ちになってほしいと思っています。  
生活の中で体にいい習慣が身につくと嬉しいです。



### 尿検査

紙コップ、採尿パックで尿をとってください。おうちの方には大変なお手数をおかけしています。



### 聴力検査

音のきこえ方を調べます。



### 視力検査

「0」のマークを見ます。他に動物マークもあります。楽しく検査できると嬉しいです。



### 運動器問診

整形外科的に筋肉、腱などを診る為に問診を合わせて行います。



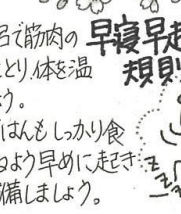
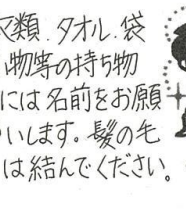
## 健康診断でお世話になる校医さんです



- 学校医 坪田先生 (つばた小児科医院)
- 耳鼻科校医 三浦先生 (三浦クリニック)
- 歯科校医 有藤先生 (うとう歯科医院)
- 学校薬剤師 松原先生 (松原薬局)
- 眼科校医 小林先生 (小林眼科)

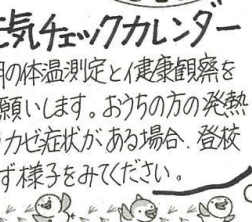
衣類、タオル、袋、小物等の持ち物には名前を願います。髪の毛は結んでください。  
お風呂で筋肉の疲れをとり、体を温めましょう。朝ごはんもしっかり食べられぬよう早めに起床準備をしましょう。

### 早寝早起き 規則正しい生活



## おのこコロ対策

疲れの出やすい4月です。しっかり休養、たっぷり栄養!!  
3密を避け、手洗いと手指の消毒、アルコール清拭、換気、マスクなど続けていきます。



「からだのきろく」

身体測定、健診結果などを記入してお届けします。ご確認(サインor印)をお願いします。

## からだのきろく



1 発熱の記録		4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								
学年	氏名								

3 定期健康診断

学年	氏名	心電図	尿検査	聴力	視力	運動器
年						
年						
年						
年						

## 給食後の歯みがき

教師はフェイスガードや使い捨て手袋を使用して感染対策をします。4月以降歯みがきをします。

養護教諭の藤田道子です。5月になります。よろしくお祈りします

