

すくすくだより



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう

令和6年4月8日（月）
川口市立芝富士小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラス、新しい出会い、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。体も心も疲れやすくなりますので、上手に休息をとりながら、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で元気に過ごしましょう。

今年度も子ども達の健康の保持増進のために教職員一同、一丸となって、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方と協力して取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

～ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 ～

内科	佐野 仁彦 先生	歯科	伊藤 公介 先生
耳鼻科	青柳 聡 先生	眼下	平石 剛博 先生
薬剤師	渡邊 裕子 先生		

今年度、お世話になる学校医の先生方です。みなさんの心身の健康のため、健康診断の時はもちろん、学校の活動でケガや病気になったときなど、さまざまな面からサポートしてまいります。

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

早寝・早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

保健室ってどんな所？

けがをしたとき、簡単な手当てをします。



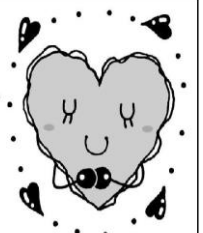
からだの調子が悪いとき、ベッドやソファで休むことができます。



悩みごとがあつたり落ち込んだりしたとき、話を聞いたり、相談に乗ったりします。



心やからだについて知りたいことがあるとき、勉強することができます。



健康診断が始まります



4月から6月にかけて健康診断を実施します。どれくらい成長したか、病気の疑いはないかどうかを調べていきます。すべての健康診断に対し、「結果のお知らせ」を配布しますので、必ずご確認ください。またメガネや体育着など健康診断に必要なものは忘れないよう準備をお願いします。

～4月のおもな健康診断予定～

発育測定	4月10日(水)	5・6年
	4月11日(木)	3・4年・つばさ
	4月12日(金)	1・2年
内科検診	4月24日(水)	全学年
歯科健診	4月25日(木)	全学年

※予定が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

発育測定の結果を「健康カード」でお知らせをしています。肥満度も計算し、記入していますので、下記に区分表をご参照ください。

肥満度区	50%以上	高度肥満
	30～49%	中度肥満
	20～29%	軽度肥満
	20%未満	標準
	-20%以下	やせ

保護者のみなさまへ

◎保健調査票、結核に関する問診票、学校心臓検診調査票、スポーツ振興センター同意書をお配りしました。

4月11日(木)までに必要事項を記入の上、ピンクの封筒に入れて提出してください。

○スポーツ振興センター掛け金(460円)はゆうちょ銀行より引き落としになります。

○健康診断の対象外の学年であっても、保健調査票などで必要と思われる場合や、学校医の判断により、検査を受ける場合もあります。ご承知おきください。

○内科検診について

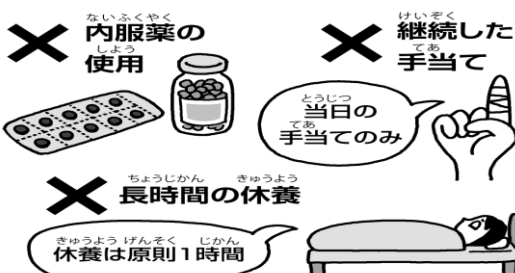
疾病の早期発見のため、視診、聴診、触診等の方法で実施します。当日の服装は体育着です。

男女ともに個別の健診スペースを確保し、周囲から見えないように実施します。なにか不安なことなどがある場合は、事前に保健室までご相談ください。

○色覚検査について

学校健康診断の必須項目ではなくなっていますが、本校では3年生を対象に6月ごろ実施予定です。3年生以外の児童で検査の希望がございましたら、保健調査票にご記入ください。

保健室ではこんなことは
できません!



養護教諭のやまうら ともこ
山浦 智子です!



みなさんが、元気に楽しく学校生活をおくれるように保健室からサポートしていきます。学校でケガをした時や本の調子が悪くなった時、体のことを相談したいときはいつでも保健室へ来てくださいね。
今年度もよろしくお祈いします!