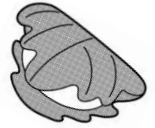


# ほけんたより 5月

令和6年4月30日  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃



こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標

けんこう せいかつ み  
**健康な生活を身に付けよう!!**

新年度がはじまって、1か月がたちました。新しい環境には、もうなれたでしょうか？  
 新しい環境で心と体の疲れが現れやすく、体調を崩してしまう人が多いです。また、気温の変化が激しいこの季節は注意が必要です。規則正しい生活をして、元気で健康な体をつくりましょう。

## 健康診断って何を調べているの??



健康診断は、発育の様子や、  
 病気がないかどうかを調べるために行います。  
 健康診断を受けて、自分のからだについてよく知り  
 毎日元気に学校生活を送りましょう!!  
 健康診断は、自分のからだを見直すチャンスです。



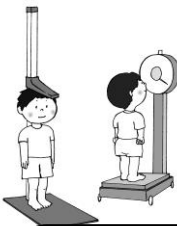
### 聴力検査

音の聞こえ方を調べます。



### 内科検診

心臓や肺の音、皮膚の病気、栄養状態、姿勢などを調べます。



### 身体測定

背の高さ(身長)、  
 体の重さ(体重)  
 を調べます。

### 眼科検診

眼の病気がないかを調べます。



### 歯科検診

むし歯や口の中に病気がないか、歯並びや歯磨きがよくできているかを調べます。



### 視力検査

もの見え方を調べます。



### 耳鼻科検診

耳、鼻、のどの病気がないかを調べます。



### 尿検査

尿の中にたんぱくや糖、  
 血液が混じっていないかを調べます。

## 健康診断スケジュール

月	日	曜	健康診断項目
5	1	水	内科検診【4・5・6年】
	8	水	色覚検査【4年】
	14	火	耳鼻科検診【全学年】
	15	水	尿検査2次【該当者】
	17	金	眼科検診【4・5・6年】
	21	火	尿検査2次予備【該当者】
	23	木	歯科検診【全学年】
	29	水	プール前健診【該当者】
	30	木	運動器健診【該当者】
	31	金	移動教室前健診【5年】

## 健康診断が終わったら...

✪身長や体重など、去年よりどれくらい大きくなったか比べてみましょう。

✪病気が見つかったら、お医者さんに見てもらいましょう。

お世話になる

# 学校医の方々

をご紹介します。

健康診断で診ていただいたり、学校内の環境を見ていただいています。

- 【内科】前原診療所：穂坂 英明 先生
- 【眼科】小金井南口眼科：尾本 周 先生
- 【耳鼻科】こがねい耳鼻咽喉科：奥田 和子 先生
- 【歯科】西の久保歯科：黒米 哲也 先生
- 【整形外科】共立整形外科：三島 市郎 先生
- 【薬剤師】 富子 浩子 先生

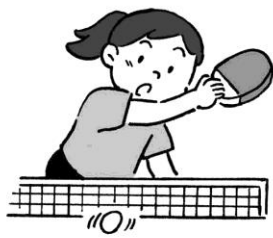


よろしく  
願います！！

## 生活リズムの基本

わたしたちの毎日は、「食べる、運動する、ねむる」ということを中心にくり返す生活リズムになっています。この生活リズムが、不規則な生活によってみだれると、からだのリズムもみだれ、元気がなくなってしまう。

しっかり食べよう！ よくからだを動かそう！ ぐっすりねむろう！



ゴールデンウィークは、普段の生活リズムから、大きく変わることがあるため、生活習慣が乱れがちになってしまいます。食事・運動・睡眠を意識して、規則正しい生活をおくれるようにしましょう！！



### 保護者の皆様へ

- すべての検診が終了後(6月下旬)、結果をお知らせしますが、受診が必要な児童には「検診結果のお知らせ」を、お渡ししています。(歯科は全員にお渡ししています。)疾患によっては時間がたつとともに、より重い症状へ悪化する場合があります。できるだけ早めに受診していただくことをお勧めします。(学校での検診は簡易検査です。その日の体調や環境によって検査結果が変わることもあり、受診をした結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご承知おきください。)
- 検診の当日に欠席した場合、「検診(欠席者)の受診について」をお渡ししますので、用紙を持参し、学校医の先生による検診を受けてください。(6月30日までに受診してください。)
- 内科・耳鼻科・眼科で受診を勧められた場合は、プール学習が始まる前までに、「検診結果のお知らせ」持参し、専門医への受診をお願いいたします。(病気があるままでプールに入ると、病気が悪化したり、他の人にうつしたりしてしまう恐れがあります。受診していないとプール学習に参加することができません。)
- 受診結果は保健室までご提出をお願いします。
- 「保健調査票」などの記載事項に、変更があった場合は、保健室までご連絡ください。

引き続き健康診断が続いています。  
ご協力よろしくお願いいたします。

