

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

新しい年度が始まりました。新しい仲間と元気にスタートがきれるといいですね。「ほけんだより」では、保健行事や、体や心の健康について役立つ情報をお知らせします。おうちの人と一緒に見てください。今年一年、体と心の健康を大切にして過ごせるようにしたいですね。

## 4月の保健目標

自分の体を知ろう！



## こんなときは保健室へ！！

☆けがをしたとき

☆体調が悪いとき

☆相談したいことや悩みごとがあるとき

☆体や心、健康について知りたいことがあるとき



養護教諭の山本桃です。

みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いします。

心配なことがあったら相談にのります。みなさんと一緒に1年間、元気に過ごしたいと思います。

どうぞよろしくお願いします！！

健康ってなんだろう？

体の健康

病気や  
ケガなく  
過ごせること

心の健康

いきいきと  
自分らしく  
いられること

生活の健康

友だちや家族と  
いい関係で  
いること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

**注意**・保健室には、具合が悪く休んでいるお友だちがいます。静かにしましょう。

・必ず担任の先生にどのような理由で保健室に行くのか、言うてから行きましょう。

・保健室のものは、勝手に触りません。声をかけてから使しましょう。

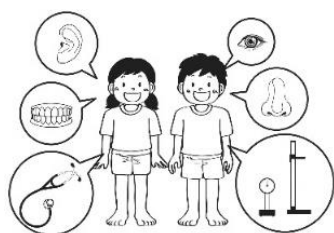
・けがについては、学校で起こったものを手当てします。家でのけがや休日のけがの処置、継続的な治療はできませんのでおうちで手当てもらってください。



## 保護者の皆様へ 生活リズムチェックカードについて

本年度より、生活リズムを見直すきっかけとして、生活リズムチェックカードに取り組みたいと思います。期間は4月1日(月)～4月12日(金)の2週間です。保護者の方にもご協力をいただきます。連休で乱れがちな生活習慣を整えることや、子供たちに望ましい生活習慣の定着を図ることをねらいとしています。ご家庭と学校で連携をとりながら、生活習慣の向上に取り組んでいきたいと考えています。ご理解とご協力をお願いいたします。





# ていきけんこうしんだん 定期健康診断が

## はじ 始まります！

提出物や、前日のご準備など  
ご協力お願いいたします。

| 月                      | 火                      | 水  | 木                                     | 金                       |
|------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------|
| 8                      | 9<br>発育測定・視力検査<br>【5年】 | 10<br>発育測定・視力検査<br>【4年】                    | 11<br>発育測定・視力検査<br>【6年】               | 12<br>発育測定・視力検査<br>【3年】 |
| 15<br>心臓検査<br>【1年・該当者】 | 16<br>尿検査<br>【全学年】     | 17<br>発育測定・視力検査<br>【2年】<br>尿検査予備①<br>【該当者】 | 18<br>発育測定・視力検査<br>【1年】               | 19<br>眼科検診<br>【1・2・3年】  |
| 22<br>聴力検査<br>【3年】     | 23<br>聴力検査<br>【2年】     | 24<br>内科検診<br>【1～3年】<br>結核検診<br>【全学年】      | 25<br>聴力検査<br>【1年】<br>尿検査予備②<br>【該当者】 | 26<br>聴力検査<br>【5年】      |
| 29                     | 30                     |  |                                       |                         |

### 体育着の持参

- ・発育測定【全学年】
- ・内科検診【全学年】

は、体育着で受診します。

体育着を持たせてください。

※「定期健康診断実施時の服装や方法について(お知らせ)」メール配信あり。

### 保健関係書類の締め切り

保健関係の提出物は、4月9日(火)です。

期間が短いですが、記入漏れ等ないように、ご提出をお願いいたします。

#### ・保健調査票【全学年】

※緊急連絡先には、日中確実に連絡の取れる連絡先  
のご記入をお願いいたします。

※該当なしの項目は斜線(/)をご記入ください。

#### ・結核検診問診票【全学年】

#### ・心臓検診問診票【1年・該当者】

### 尿検査

今年度の、尿検査は4月16日(火)です。

全員提出です。

忘れずに提出をお願いいたします。

[予備日は4月17日(水)・25日(木)です。]

### 保護者の皆様へ

・学校の健康診断は、病気や健康上で異常の疑いのあるところを見つけるためのものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出て、病気とは限りません。再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、“検診結果のお知らせ”を渡しています。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。なるべく早く、専門医での受診をお勧めいたします。受診後、結果を“検診結果のお知らせ”の下部、“報告書”で、学校まで必ずお知らせください。

※ 1日の学校生活が楽しいものとなるよう、登校前にはお子さんの朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。