ほけんだより 4月

令和７年４月７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

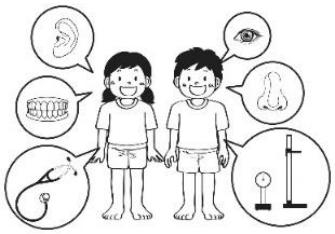
保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

注意
・保健室には、具合が悪く休んでいるお友達がいます。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、言ってから行きましょう。急にいなくなると心配します。
・保健室のものは、勝手に触りません。声をかけてから使いましょう。
・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し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

生活リズムチェックカードの取り組みが始まっています。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り、充実した学校生活を送るための基盤をつくることをねらいとしています。期間は3月31(月)～4月11日(金)〔1年生は4月28日(月・祝)～5月9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。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。



定期健康診断が始まります！

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
7 入学式 始業式	8	9 発育測定・視力検査 【4・5・6年】	10 耳鼻科検診 【全学年】	11 発育測定・視力検査 【1・2・3年】
14	15 尿検査 【全学年】	16 尿検査予備① 【該当者】	17	18 聴力検査 【5年】
21 聴力検査 【3年】	22 聴力検査 【2年】 尿検査予備② 【該当者】	23 内科検診 【1～3年】	24 聴力検査 【1年】	25 眼科検診 【1・2・3年】
28	29	30 内科検診 【4～6年】		

保健関係書類の締め切り

保健関係の提出物は、**4月8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年生・該当者】

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。

尿検査

今年度の、**尿検査**は**4月15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16日（水）・22日（火）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」の結果が出ても、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もあります。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。

・「定期健康診断実施時の服装や方法について」別途、お知らせしています。ご確認ください。

※　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。