


すまいる


がつ ほけんもくひょう 4月の保健目標 自分のからだを 知ろう 	令和5年4月10日 武蔵台小中学校前期課程 保健室 No. 1 2～6年生号
---	---

進級おめでとうございます

新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れもでやすくなりますが、元気にすごす
 秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」です。栄養をとって、しっかり休む時間をつくりましょう。
 保健室では、前期課程担当の と後期課程担当の の2人の保健室の先生（養護
 教諭）がみなさんの健康のサポートをしていきます。1年間よろしくお願ひします。



健康診断 4月から6月にかけて健康診断を実施します。
 服装や持ち物を確認しましょう。



12	水	身体計測(全学年) 【身長・体重・視力・聴力】	<ul style="list-style-type: none"> • 体育着で行います。頭の上で髪を結ばないでください。 • 授業中だけメガネを使う人もメガネをかけて検査します。 • 耳そうじをしてきましょう。
18	火	心電図検査 (1・7年)	<ul style="list-style-type: none"> • リラックスして検査を受けましょう。
19	水	歯科検診 (な・1・3・4年)	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食後、必ず歯みがきをしてきましょう。
20	木	歯科検診 (2・5・6年)	
26	水	眼科検診 (全学年)	<ul style="list-style-type: none"> • 前髪が目にかからないようにしましょう。

*5月には、内科検診(運動器検診含む)、尿検査、耳鼻科検診を予定しています。
 *運動器検診(内科検診と同時に実施)は、保健調査票で受検の希望をとっています。
 なお、運動器検診を希望された方には、別途「運動器検診事前調査票」を配付します。

学校医の先生

よろしくお願ひします!

内科	岡村記念クリニック 岡村 維摩 先生
歯科	田島デンタルクリニック 田島 義人 先生
耳鼻科	比留間皮膚科耳鼻科医院 比留間 環 先生
眼科	藍原眼科医院 藍原 寧 先生
薬剤師	松井 照子 先生

規則正しい生活リズムで元気!



栄養
 睡眠
 運動
 早寝
 早起き
 朝ごはん

保健関係書類の提出をお願いします

提出期限: 4月12日(水)

「保健関係書類の記入について」をお読みいただき、以下の保健関係書類のご記入・ご提出をお願いします。

①ほけんカード

必ず連絡がつく携帯電話や職場などの連絡先が記入されているかご確認ください。年度の途中で変更があった場合は、担任を通して、必ずご連絡ください。

※修正点がたくさんある場合は、新しいカードを渡しますので、連絡帳等で担任にお知らせください。

②保健調査票

お子さんの心身の健康状態について調べ、健康診断の資料や在学中の健康管理の参考にしますので、該当学年のところに記入ください。また変更についても必ずご記入ください。

③結核健診問診票

該当学年の欄に記入漏れのないようご記入ください。この用紙は卒業まで使用します。

◇ ◆ 毎日の健康観察をお願いします ◆ ◇

元気に学校生活を送るためにも、毎朝行っていただきたいのが「健康観察」です。コロナ禍からは検温とけんこうチェックフォームでの報告にもご協力いただきありがとうございました。朝の慌ただしい時間ではありますが、今年度も引き続き検温と健康観察にご協力ください。但し、R5年度からはご家庭での健康観察の結果を報告する必要はありません。

また、本校では欠席・遅刻の連絡を欠席・遅刻連絡フォームで行っています。8:15までにR5年度の欠席・遅刻連絡フォームにてご連絡ください。



R5年度用
欠席・遅刻・早退
連絡フォーム



- 朝の体温はどうでしたか？
- まだ眠そうではないですか？（睡眠時間は足りていますか？）
- 朝食はしっかりたべられましたか？（食欲はありますか？）
- どこか体の具合の悪いところはないですか？
（熱、腹痛、頭痛、体のだるさ、吐き気などはないですか？）
- 元気がありますか？（暗い表情、落ち込んだ様子などはありませんか？）



学校でケガをしたときは



災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

*学校でのケガで医療機関を受診した場合は、養護教諭までお知らせください。
*詳細は、『独立行政法人日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」について』をご覧ください。