

北っ子のすこやかな体と心づくりをめざして

日高市立高萩北小学校

ほけんだより



保健室

No.1 R6.4.8

入学・進級おめでとうございます！

1年生のみなさん小学校へようこそ！そして2年生以上のみなさん、今年もどうぞよろしくお願ひします。この「ほけんだより」では、毎日、元気よく過ごせるための情報や気を付けてほしいことなどをお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



健康診断がはじまります

月日	検査項目	対象	備考
4/10(水)	発育測定 聴力検査	すぎ・3・5・4年 すぎ・3・5年	体育着で測定するので忘れないでね 髪の毛は頭の上で結ばないこと
4/11(木)	発育測定 聴力検査	1・2・6年 1・2年	
4/12(金)	視力検査	すぎ・3・4・5年	メガネがある人はメガネのままで検査しますので忘れないように！
4/15(月)	視力検査	1・2・6年	
4/16(火)	心臓検診	1年	
4/18(木)	歯科健診	2年・3年・4年	しっかり歯をみがいてきてね
4/25(木)	歯科健診	1年・5年・6年	
5/14(火)	尿検査(一次)	全学年	朝1番の尿を忘れないように！ 予備日 5/15(水)
5/16(木)	眼科検診	全学年	前髪が長すぎて目がかくれないように
5/17(金)	色覚検査	希望者	4年生は保健調査票に希望の有無を！
5/28(火)	内科検診	全学年	結核・運動器検査を含みます
5/30(木)	尿検査(二次)	対象者	対象者には事前にお知らせします
6/4(火)	耳鼻科検診	全学年	耳あかは大丈夫？

お世話になる学校医の先生です

健康診断のプライバシー配慮について

学校での健康診断ではできるだけプライバシーを配慮した検診を心がけています。よろしくお願いいたします。



- ・内科検診、心電図検査では男女別に検査・診察を行う。
- ・検査・診察時には衝立やカーテン等で診察スペースを用意する。

内科：島村由起男先生(島村医院)
奥田憲之先生(奥田整形外科)
歯科：中野鉄平先生(ベル歯科医院)
眼科：横谷智先生(よこたに眼科)
耳鼻科：埼玉医科大学病院耳鼻科医
薬剤師：今牧 晋一先生(今牧薬局)

災害給付制度（日本スポーツ振興センター）について

お子さんが学校管理下で災害を受けて医療機関にかかった場合に給付金の支給を行う制度です。ケガをされた場合は、学校までご連絡ください。1年間の掛け金(保護者負担金 460 円)は、学年費とともに集金させていただきます。なお、学校管理下でのケガの場合、日高市子ども医療費を使用できないことになっています。(1500 円未満でスポーツ振興センターが使用できなかった場合は子ども医療費が使用できます)新1年生は、『同意書 兼 加入申込書』の提出をお願いします。

保健関係書類配布物について

「保健関係書類についてのお願い」をよくお読みになって、ご記入をお願いします。提出日は、4/11(木)までです。年度当初は、提出書類が多くなりますが、よろしくをお願いします。

*新1年生の心臓病調査票は 4/16 (火) 心電図検査で使用します。早めにご提出いただけると助かります。

保健調査票（緑色）

運動器の状態で気になることについて

運動器のチェックポイント

- ①腰を曲げたり、そらして痛みがないか
- ②腕、脚を動かすと痛みがないか
- ③腕、脚に動きの悪いところがないか
- ④『片脚立ち』が5秒以上できない
- ⑤足裏をつけ『しゃがみ込み』ができる

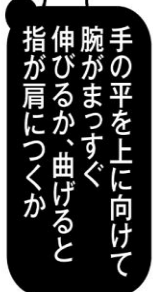
上記の①～⑤のチェックポイントで気になることがある場合は、保健調査票 4 内科項目の『運動器の状態で気になることがある』の欄に（今年度学年）○をつけてご提出ください。後日、学校より詳しい『運動器検診保健調査票』を配布して内科検診時に学校医さんに診ていただきます。

運動器を
チェック!

次の動作で確認してみよう



腰を曲げたり
反らしたりすると
痛みが出るか



手の平を上に向けて
腕がまっすぐ
伸びるか、曲げると
指が肩につくか



足の裏を全部床に
つけてしゃがめるか



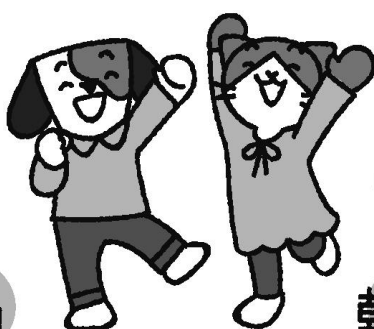
バンザイをして
両腕が耳につくか



ふらつかずに
片足で立てるか

規則正しい生活リズムで元気!

えいよう
栄養



はやね
早寝

すいみん
睡眠

はやあき
早起き

うんどう
運動

あさごはん
朝ごはん

はじめまして。

保健室の さのたまき 佐野珠規 です。

皆さんが毎日元気に
楽しい学校生活を送れる
ように、お手伝いさせて
いただきます。よろしく♪

