



ほけんもくひょう  
**保健目標**  
 ○健康診断を正しく受けよう。

あんぜんもくひょう  
**安全目標**  
 ○登下校の決まりを守ろう。

**入学・進級おめでとございます。**

今年度もみなさんの体やこころの健康をサポートさせていただきます、養護教諭の「津田 迪穂（つだみちほ）」です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、新しい学年がスタートしました。児童のみなさんは、期待と不安を抱えていることと思います。また、かわいい1年生が入学し、2年生以上のみなさんは、ちょっぴり「おとな」気分なのではないでしょうか。

4月は、汗ばむような暖かい日もあれば、急に寒くなる日もあります。健康維持のためにも早寝・早起き・朝ご飯を忘れず元気に過ごしましょう。

また感染症予防のために手洗い・うがい、検温、マスク着用にも取り組んでいきましょう。このほけんだよりでは、保健行事のお知らせや体やこころの健康についての情報を伝えていきます。

**学校医の先生を紹介します**

学校医 小菅 綾子 先生  
 (小菅皮膚科医院)

学校歯科医 青柳 治 先生  
 (あおやぎオーラルクリニック)

学校医(耳鼻) 佐々木 邦 先生  
 (ささき耳鼻咽喉科クリニック)

学校医(眼) 宮澤 敦子 先生  
 (宮澤眼科クリニック)

学校薬剤師 北川 芳則 先生  
 よろしくお願ひいたします。

**令和4年度保健行事予定**

※行事日時は変更になる場合があります。

実施日	保健行事	該当学年	時間
4月12日(火)	月例環境衛生検査 (毎月始めの月曜日に行います。)	全学年	
4月13日(水)	身体測定・視力・聴力検査	2・4・5年	2校時～3校時
4月14日(木)	眼科検診	2・5年	9:00～
4月20日(水)	身体測定・視力・聴力検査	1・3・6年	2校時～3校時
4月21日(木)	内科検診	1・3・5年	9:00～
4月27日(水)	腎臓検診	全学年	事業団回収
※尿は27日(水)の早朝一番尿を持参(腎臓2次検診5/19(木))			
5月12日(木)	内科検診	2・4・6年	9:00～
5月20日(金)	心臓検診	1・4年	8:45～
6月2日(木)	耳鼻科検診	2・5年	9:50～
6月9日(木)	歯科検診	全学年	9:00～
9月中	身体計測	全学年	業間・昼休み
10月中	視力検査	全学年	業間・昼休み
1月中	身体計測	全学年	業間・昼休み

※体調不良等で検診を受けられなかった場合は、別の学校や病院で検診を受けていただくことになります。

## 保健関係書類の記入と提出のお願い (4/15(金)締め切り)

年度の初めに配布する保健関係書類は以下の通りです。記入漏れのないようにお願いします。

- 保健調査票(裏面もあります) 保護者印を必ずお願いします。
- 結核に関する問診票(結核健康診断問診調査票) 保護者印を必ずお願いします。
- 心臓病調査票(1・4年)
- スポーツ振興センター加入について・同意書
- 運動器検診問診票



### 家庭での毎朝の健康観察のポイント

- ・熱はないか ・寝起きはよかったか ・食欲はあるか ・顔色はよいか
  - ・熱や頭痛、せき、のどの痛みはあるか ・皮膚にフツフツはあるか
  - ・下痢や便秘をしていないか ・なんとなく元気がない、口数が少ないなどいつもと変わったところはない
- 4月から健康観察アプリ「リーバー」を活用し健康観察を行いますので、上記等の症状がないか確認をお願いします。**

保健室でできること

- けがや病気  
のてあて
- なやみや  
不安の相談
- 健康やかからだの  
ことについて知る

できないこと

- ・クスリはあげられません
- ・けがや病気を毎日つづけて  
みてあげることはできません

### 新学期です！生活リズムを整えましょう！

#### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝も6時ごろには起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



#### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

#### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



### 保護者の方へ ～色覚検査について～

現在、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により健康相談の一環として、学校で色覚検査を受けることができます。

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって、小中高校での定期健康診断項目から外れました。しかし、色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合にみられると言われていました。

検査で色覚異常と判定される児童は、日常生活に支障を感じることはないことが大半です。しかし、職業・進路選択の際に『色』に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合もございます。個別の検査を希望される場合は、遠慮なく学校へご相談ください。

