



進級おめでとうございます

ご進級おめでとうございます。新学期、ドキドキしながら登校してきた人も多いのではないのでしょうか？
新しい教室でのスタート、クラス替えがあった学年では、新しい友だちとの対面にワクワクしている人も多いのではないかと思います。新しい環境に慣れるまでは、ドキドキして疲れてしまうこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れていけるといいですね。

みなさんが元気いっぱい学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートさせていただきます。具合が悪くなった時や、ケガをしてしまった時はもちろん、困ったことや心配なことがある時にも、気軽に声をかけてください。

養護教諭 中島綾子



健康診断がはじまります

学校での健康診断はみなさんが健康で過ごすために欠かせないものです。4～6月に実施することが法律で定められているものですが、自分の体の状態を知るための絶好のチャンスだと思ってください。ただ受けるだけではなく、順調に成長しているか、体に病気や心配なところはないか、自分の体について、しっかり考えながら受けられるといいですね。

4月の健康診断の予定

5日(金)	身体測定(2～6年)
6日(土)	聴力検査(3～6年)
10日(水)	聴力検査(2年)
11日(木)	耳鼻科検診(全学年)
12日(金)	視力測定(6年、5-1)
15日(月)	視力測定(4年、5-2)
17日(水)	視力測定(2-2、3年)
18日(木)	視力測定(2-1)
19日(金)	色覚検査(4年)
22日(月)	内科検診(5年)
23日(火)	尿検査回収日(全学年)
24日(水)	眼科検診(全学年)
25日(木)	内科検診(1・3年)

健康診断 何を調べているの？

耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気はないか

聴力検査

よく聞こえているか

歯科検診

むし歯や歯ぐきの
病気はないか

内科検診

心臓や呼吸器、胸
や背中の骨に異常

はないか

身体測定

どのくらい成長したか、バ
ランスよく成長しているか

視力測定

よく見えているか

眼科検診

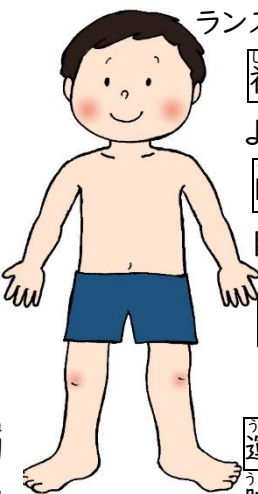
目の病気はないか

尿検査

腎臓の病気はないか

運動器検診

腕・足・腰などの骨や
関節に異常はないか



健康診断の時期は、大切なプリントなど、提出締め切りがあります。学校に置き忘れてしまうということがないよう、必ずおうちに持ちかえ、おうちの人に渡してください。

保健室はみんなのもの ルールを守って使ってね

保健室はみんなが使う場所です。みんなが気持ちよく使うためにいくつかお願いがあります。ルールやマナーを守って使うようにしてください。

<p>保健室を使う時は…</p> <p>担任の先生に伝えてから保健室に行く</p> <p>突然いなくなると、先生が心配してしまいます。</p> <p>どうして保健室に行きたいのか、担任の先生に話をしてから行くようにしてください。</p> 	<p>具合の悪い人がいる時は静かに</p> <p>保健室では具合が悪い人がベッドでお休みしている場合があります。大声で話をしたり、騒いだりしないようご協力をお願いします。</p> 
<p>保健室の物を使う時は声をかけてから</p> <p>保健室では身長や体重をはかったり、体のことを調べたりすることができません。身長計や体重計、本などを使う時には、声をかけてから使うようにしてください。</p> 	<p>自分でできることは自分でする</p> <p>すり傷をした時は、自分で洗う。鼻血が出た時は鼻をつまむ。自分でできることは自分でしてから保健室へ行くようにしてください。</p> 
<p>保健室に来た理由を自分の言葉で先生に伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆いつ: 何の授業? 体育? 休み時間? ◆どこで: 教室? 講堂? 階段? ◆何をしていた: 走ってるとき? 雑巾がけ? ◆どこを: ひざ? ひじ? 指? からだのどこ? ◆どうした: どんなふうになっていたのか? <p>どうして保健室にきたのかを、自分の言葉で説明できる力をつけてください。</p> 	

おうちの方へ



ご進級おめでとうございます。1つ上の学年になり、少しお兄さん、お姉さんの顔になった子どもたちがたくましく見えました。新しい生活への期待や意欲にあふれている一方、クラス替えがあたり、担任が変わったことで、少し不安や緊張している様子も見られました。ご家庭でも様子を見ていただき、気になることがありましたら、学校へご連絡ください。

また、学校で元気よく生活できるよう、登校前には朝の健康観察をお願いいたします

- 熱はありませんか? 顔色は悪くないですか?
- のどの痛みや咳はありませんか? 排便はありますか?
- 食欲はありますか? いつもと違った様子はありますか?

保護者の方が感じる「ちょっと元気がない」「いつもと違う」という感はとても重要です。少しでも調子が悪い時は、無理をせずにご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

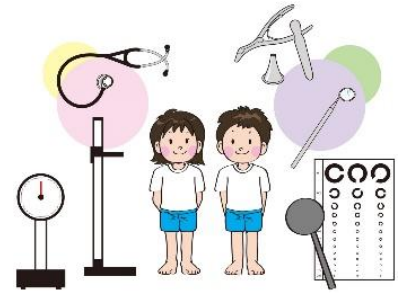
本年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

養護 中島

からだから 健康診断号

けんこうしんだん じぶん からだ し
健康診断は自分の体を知るチャンス!

これから健康診断が始まります。一つひとつの項目が、自分の
どんなことを調べているのか、考えながら受けられるようになってほしいと思います。

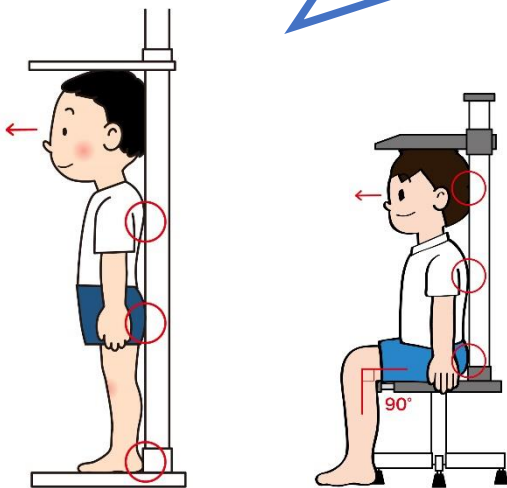


【身体測定】 4月5日(金) 2~6年生

身長(背の高さ)、体重(体の重さ)、座高(座った時の背の高さ)をはかる。
身長や座高がどれくらい伸びたか、体重がどれくらい増えたか、順調に成長しているかを調べる。

《測定の仕方》

はしら あたま せなか しり
柱に頭、背中、お尻を
しっかりつけて、背筋を伸ばす。



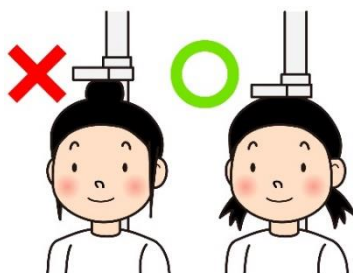
身長や座高が伸びること、体重が増えることは、みなさんの体が、しっかりと成長をしている証拠です。

身体測定をしていると、「太った!」という声を聞くことがありますが、小学生や中学生で体重が増えることは、当然のことです。この時期に体重が増えなかったり、減ったりするのは、危険なことでもあります。どれくらい伸びているか、どれくらい増えているか、確認してみてください。

大切なことは身長と体重がバランスよく伸びているか、増えているかということです。体重だけが増えすぎてしまったり、身長だけが伸びすぎてしまったりということも心配な成長です。

《気をつけること》

かみがた
女子は髪型に気をつける。



たいじゅうけい の
体重計に乗る時は、静かに乗る。



ちょうりよくけんさ
【聴力検査】

耳の聞こえる力に異常がないかを、
オーディオメーターを使って調べる。

時間		学年
4/6 (土)	1時間目	5年1組、5年2組
	2時間目	4年1組、4年2組
	3時間目	6年1組、6年2組
	4時間目	3年1組、3年2組
4/10 (水)	2時間目	2年2組
	3時間目	2年1組

《受け方と注意事項》

- ① ヘッドフォンをつける。
- ② 「ピー」という音が聞こえたら、ボタンを押す。聞こえなくなったら、ボタンをはなす。
- ③ 右耳、左耳の順に検査をします。



ヘッドフォンは
みぎみみ あかいろ
右耳が赤色、
ひだりみみ あおいろ
左耳が青色



「ピー」の音が
聞こえている
間はボタンを
押し続ける。

検査に使う機械を「オーディオメーター」といいます。

オーディオメーターから聞こえる音は、とても小さな音です。検査の時に、
周りがうるさいと、正しく検査ができなくなってしまいます。
待っている人は、静かに待っているようご協力お願いします。



聞こえにくくなる原因は、様々です。例えば、耳を強くたたいたことで、音
を感じる「鼓膜」に傷がつき、聞こえにくくなる場合があります。



ヘッドフォンやイヤホンなどを使って、音楽などを聞いて
いる人もいますが、大きな音で聞き続けることで、聞こえにくくなる
ことがあります。ヘッドフォンやイヤホンを使うときには、音量に気を付けて使
うようにしましょう。



また、中耳炎という耳の病気が治らない状態が続くと、
「滲出性中耳炎」を起こすことがあります。滲出性中耳炎になると、聞こえに
くくなる場合があります。



生活の中でも気を付けていくことが必要です。