



令和5年4月6日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます!
養護教諭の平松真理です。児童の皆さんが心身ともに健康に学校生活を送れるよう、サポートさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

保健個人カードの記入と訂正をお願いします

「保健個人カード」をお返しします。緊急連絡先の変更や日常の様子についての訂正や記入をお願いします。学校で、けがをしたり、病気になったりした時のご家庭への連絡や病院との連携、健康診断の情報として使用するものです。お勤めの方は、携帯電話番号のみではなく勤務先の名称の記入もお願いします。開いて右側の「⑥日常の様子」「⑦学校に知らせておきたいこと、緊急で受診する際医師に伝えたいこと」も忘れずにご記入ください。提出日は各学年で設定されています。期限までに必ずご提出ください。

おぼえてね!ほけんしつ

○ **できること** ✕ **できないこと**

○ けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道でよれやす・どろをきれいにあらいながしてからきてください。



✕ てあての「つづき」

「きのうのしつぷをとりにかえてほしい」などはNG。おいしゃさんに行って、ちりようをうけましょう。

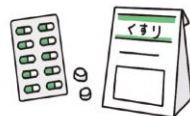


○ ぐあいがわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいがめやす。それでもよくなるなときは、おうちのひとにおむかえをお願いします。

○ なやみ・こまりごとの「そうだん」

学校やほけんしつのことではなくても、あなたのなやみ、こまっていることを話してみてください。



✕ 「のみ薬」をもらってのむ

かぜ薬やおなかの薬などはほけんしつでもらえません。ひつような薬はじぶんで持ってきましょう。



○ からだやこころの「べんきよう」

ほけんしつにも本やざっしをおいています。読みたいときは先生にひとこえかけてくださいね。



ていきけんこうしんだん 定期健康診断について

○ 学校の定期健康診断の役割

学校における健康診断は、家庭における健康観察をふまえて、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて「疾病」や「異常」をスクリーニング(選別)し、健康状態を把握するという役割と健康課題を明確にし、健康教育に役立てるといふ2つの役割をもって実施されます。

病院などで受ける検査や診察とは違います。疾病の疑いがある場合は、通知いたしますのですみやかに受診し、主治医の「診断」を受けてください。主治医の診察で「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。

また、健康診断では、検診当日の健康状態で判断しています。疾病の疑いがあった場合もなかった場合も日常のご家庭での健康観察・健康管理は、引き続き行っていただきますようお願いいたします。

継続的な治療を受けている場合には、主治医の診断書の提出をお願いする場合がありますのでご協力ください。また、平成28年度からは、定期健康診断の項目が変わり、「座高」と「寄生虫卵の有無」を削除し、「四肢の状態」(運動器検診)が追加されています。「四肢の状態」(運動器検診)については、保健調査と内科検診におけるのチェック項目となります。

学校保健は、子どもたちが自分自身の体と心の健康について理解し、自ら進んで健康づくりができる能力と実践力を養うことを目標にしています。ご家庭でもこの機会にお子さんの健康状態に眼を向け、再確認していただくようお願いいたします。

○ 健康診断の結果について

- 検診結果は、検診時に疾病や異常の疑いがあった場合にのみ「結果のお知らせ」用紙で通知します。
- 尿検査、心臓検診については、異常があるなしにかかわらず全員に結果を通知します。
- すべての検診結果は、6月下旬～7月上旬ごろに「けんこうのきろく」でお知らせします。
- 欠席の場合は、学校医へ保護者同伴で受診し、検査・検診を受けていただく場合もあります。
- 視力検査は、ABCD方式での検査になります。B以下の場合に「結果のお知らせ」を出します。
- 継続した治療や経過観察中で学校に連絡をいただいている場合でも検診時に指導があれば通知します。ご了承ください。
- 疾病や異常の疑いがある場合には、かかりつけの医療機関を受診してください。
- 治療や相談が終わりましたら「報告書」で様子を学校にお知らせください。

○ 健康診断の前に準備してほしいこと

前日までの準備

- おふろに入る
- 手・足の爪を切る
- 必要な持ち物をチェックする
- なるべく早く寝る



当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかも一度チェック!
- 長い髪は下の方で結ぶ。



が つ ほ け ん ぎ ょ う じ ょ て い * * *
 4・5月の保健行事予定

日程	項目	対象学年	注意事項
が つ 4月	6日(木) 保健個人カード(1年配布済み) 結核検診問診票 心臓検診レポート(1年のみ) 配布	ぜんがくねん 全学年	ひつようじこう きにゆう ていしゆつ ・必要事項を記入し、ご提出ください。 きにゆうも かくにん ・記入漏れのないようご確認ください。 ほけん こじん かん にちゆう きんむ かた きんきゆうれんらくききけいたい ・保健個人カードに関して、日中の勤務がある方は、緊急連絡先に携帯番号だけではなく勤務先の電話番号をご記入いただくようお願いします。
	保健個人カード 他 提出	ぜんがくねん 全学年	かなら ていしゆつ ・必ずご提出ください。 ていしゆつび ぜんがくねん にち げつ ・提出日は全学年10日(月)です。
	10日(月) 身体計測(身長・体重)	ねん 2~6年	たいいくぎ けいそく たいいくぎ わす も ・ <u>体育着で計測</u> します。体育着を忘れずに持たせてください。
	11日(火) 聴力検査	ねん 3・5年	けつか ごじつ し ・結果は後日お知らせします。 にちじょうせいかつ なか き たんにん ようごきょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
	13日(木) 内科・結核検診	ねん 5・6年	ちようしん う ・聴診を受けます。 にちじょうせいかつ なか き たんにん ようごきょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。 けつかくけんしんもんしんひょう ほけん こじん しょう ・結核検診問診票・保健個人カードを使用します。
	14日(金) 心臓検診	ねん がいとうしゃ 1年・該当者	ぬ き ふくそう ねが たいいくぎ まが けんさ ・脱ぎ着しやすい服装をお願いします。体育着に着替えて検査をします。
	17日(月) 聴力検査	ねん 2年	けつか ごじつ し ・結果は後日お知らせします。 にちじょうせいかつ なか き たんにん ようごきょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
	18日(火) 聴力検査	ねん 1年	お知らせください。
	19日(水) 腎臓検診(尿検査)1次	ぜんがくねん 全学年	にち か ようき ふくろ はいふ わす も ・ <u>18日(火)に容器と袋を配布します。忘れずに持たせてください。</u>
	20日(木) 内科・結核検診	ねん 3・4年	ちようしん う ・聴診を受けます。 にちじょうせいかつ なか き たんにん ようごきょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。 けつかくけんしんもんしんひょう ほけん こじん しょう ・結核検診問診票・保健個人カードを使用します。
	24日(月) 身体計測(身長・体重)	ねん 1年	たいいくぎ けいそく たいいくぎ わす も ・ <u>体育着で計測</u> します。体育着を忘れずに持たせてください。
	25日(火) 腎臓検診(尿検査)1次追加	みていしゆつしゃ 未提出者	にち げつ ようき ふくろ はいふ わす も ・ <u>24日(月)に容器と袋を配布します。忘れずに持たせてください。</u>
27日(木) 内科・結核検診	ねん 1・2年	ちようしん う ・聴診を受けます。 にちじょうせいかつ なか き たんにん ようごきょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。 けつかくけんしんもんしんひょう ほけん こじん しょう ・結核検診問診票・保健個人カードを使用します。	

が つ 5月	1日(月)	ねん 2・4年	・めがね・コンタクトを使用している場合は忘れずに持たせてください。
	2日(火) 視力検査	ねん 3年	
8日(月)	ねん 5・6年		
9日(火)	ねん 1年		
16日(火) 歯科検診	ねん 3・5・6年	あき はみが わす ・ <u>朝の歯磨きを忘れずにしてください。</u> きょうせいなどそうち はず ばい はず けんしん ・矯正等の装置は、外せる場合は外して検診します。そのまま受ける場合は、本人が申し出るようにご指導ください。	
17日(水)	ねん 1・2・4年		
18日(木) 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	そごだん ・相談したいことがあれば、お知らせください。	
22日(月) 腎臓検診(尿検査)2次 該当者	がいとうしゃ 該当者	にち きん ようき ふくろ はいふ ・ <u>19日(金)に容器と袋を配布します。</u> いちじ けんさ みていしゆつしゃ ていしゆつ ・ <u>一次検査の未提出者も提出してください。</u>	
26日(金)	がんか けんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	・コンタクトをしている児童は外してください。 そごだん ・相談したいことがあれば、お知らせください。
	じんぞうけんしん じょうけんさ じつじや 腎臓検診(尿検査)2次追加	みていしゆつしゃ 未提出者	にち むく ようき ふくろ はいふ ・ <u>25日(木)に容器と袋を配布します。</u> いちじ けんさ みていしゆつしゃ ていしゆつ ・ <u>一次検査の未提出者も提出してください。</u>

※たくさんの方の保健行事があります。ご協力をお願いします。
 ※保健個人カード、結核検診問診票の提出日は各学年で設定されています。表紙と内側に記入欄があります。記入漏れがないようご確認ください。



こうい せんせい しょうかい
校医の先生の紹介です

ない か いしかわ つかだ せつろう せんせい TEL 464-1550
 内科：石川クリニック 塚田 節郎 先生

がん か てらむら がんか てらむら たまき せんせい TEL 439-4663
 眼科：てらむら眼科 寺村 環 先生

し か ふじい し か いいん ふじい かおる せんせい TEL 438-1234
 歯科：藤井かおる歯科医院 藤井 薫 先生

じ び いんとうか なかやまじ び いんとうか さとう せんせい TEL 421-4187
 耳鼻咽喉頭科：中山耳鼻咽喉頭科 佐藤 むつみ 先生

やくざい いし たなかやまきよ たなか かずみ せんせい TEL 421-1761
 薬剤師：田中薬局 田中 かずみ 先生

にち はじ けんこう
1日の始まりに健康チェック!

しんねんど はじ は何かと慌ただしく、つい、自分の体調や健康について気にかけることを忘れてしまいがちです。「朝の健康チェック」はコロナ禍の生活ですっかり習慣になっていると思いますが、1日を健康に過ごすため、ぜひこれからも続けてください。

朝ごはんを食べることができましたか(食欲はありましたか)?

頭が痛い、おなか痛いなどの不調はありませんか?

熱は高くないですか?

おなかはこわしていませんか?

のどの痛みやせき、くしゃみなどはありませんか?

からだはだるくないですか?