



ほけんだより 4月号

令和5年4月10日
川口市立青木中央小学校
保健室 発行 No.1



ほけんもくひょう じぶん からだ し
4月の保健目標 「自分の身体を知ろう」

ご入学・ご進級おめでとうございます！

中央小のみなさん、入学、進級おめでとう。保健室からこのほけんだよりを発行します。
学校の保健行事のお知らせの他に毎日を元氣よく過ごすために、健康について一緒に考えていく資料になります。低学年のお友達はお家の人と一緒に読んでください。みなさんが毎日心も体も健康に過ごすことができますよう、保健室から応援していきます。よろしくお願いします。

お世話になる学校医の先生方です。

内科：神山 浩 先生（ひろ小児科ファミリークリニック）

田中 秀朋 先生（あかちゃんとこどものクリニック）

牧野 恵子 先生（寺田医院）

耳鼻科：明戸 愛美 先生（済生会川口総合病院）

眼科：蒲山 順吉 先生（川口眼科）

歯科：鷹觜 裕子 先生（鷹觜歯科医院）

成田 雅之 先生（成田歯科医院）

橋本 英子 先生（橋本歯科医院）

宮間 正泰 先生（赤井歯科医院）

薬剤師：山岸 勉 先生（サカエ薬局）

健康診断を受ける前の約束



前の日はお風呂に入って清潔にしておく。



睡眠をしっかりとって体調を整えておく。



眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる。



髪の毛が目や耳にかからないようにまとめる。

【すくすくカード】

○2年生～6年生

自分の健康状態を知るために、自分で記入（セルフチェック）していきます。

春休みから同じカードで記録していきます。

○1年生

用紙を配付します。1学期期間是用紙のみ配付します。お家で活用してください。

夏休みからはおうちの人とチェックしていきます。2学期以降、学校で記録していきます。

「手洗い・うがい・顔洗い」をしていきましょう。

マスクを外す機会も増えます。運動の後、帰宅後などに健康を守るために、実施していきましょう。

・手を洗うときはせっけんを使い、十分に水で流しましょう。

・うがいをするときには、周りに飛び散らないようにゆっくりと吐き出しましょう。

・手洗い後や顔洗いの後は清潔なハンカチ・タオルでふきましょう。

手洗い・うがい・顔洗い



保健室利用のマナー

担任の先生に伝えてから利用しましょう。大けが、緊急の時はすぐに来てください。

《利用する前》

- ・けがの場合は 水でよく洗ってから来室します。
- ・お腹が痛い場合は トイレに寄ってから利用しましょう。

《利用するとき》

- ・「クラス」と「名前」を言います。どんな用件できたのかをはっきり言います。
- ・「いつ、どこで、どんなふうに、どうしたか」を、はっきり言います。
- ・保健室はその日に起きたけがを応急的に手当てをするところです。
- ・当日のけが以外のけがのシップを張り替えたり、ガーゼを取り替えたり等はできません。
- ・勝手に保健室にあるものをさわらないようにしましょう。

保健室の 長嶋真紀と阿部彩乃です。どうぞよろしくお願いします！

4 かつ ほけんぎょうじ 4月保健行事

しりよくけんさ せんがくねん がつちゅう じっし
視力検査は、全学年が4月中に実施します。(クラスごとに実施)

日(曜)	行事	学年	その他
4/11(火)	はついくそくてい 発育測定	6年生	しんちょう たいじゅう そくてい 身長、体重を測定します。 ふく たい 服そうは、体そう着です。 ※かみを結ぶ場合は、結び目の位置が頭頂部 にならないように気をつけましょう。
4/12(水)		5年生	
4/13(木)		4年生	
4/14(金)		3年生	
4/17(月)		2年生	
4/18(火)	ちようりよくけんさ 聴力検査	1年生	ちい おと き 小さな音を聞き、きこえを調べる検査です。
4/19(水)		5年生	
4/20(木)		3年生	
4/25(月)		2年生	
4/26(火)		1年生	
4/27(水)	ないかけんしん 内科健診	4.6年抽出者	しんぞう こきゅうき ひふやせほね じょうたい 心臓や呼吸器、皮膚や背骨の状態などを調べ ます。
4/21(金)		2年生	
4/24(月)		6年生	
4/28(金)		3年生	

はついくそくてい しんちょう たいじゅう 発育測定(身長・体重)

たいいくぎ
体育着で測定します。

しんちょう たいじゅう そくてい
身長と体重を測定します。

髪うすの毛ほを上うへの方ほうや頭あたまの中な心線しんせんで
結むすばないでください。

*健康カードに、身長・体重・肥満度

(体重の下に肥満度を記入)を記入して、

返却へんきやくします。お家の人うちひとにみてもらったら、学校がっこうに持もってきてください。

学生がくせいの体格たいかくを「肥満度」でみています

ひまんど しひょう 肥満度の指標

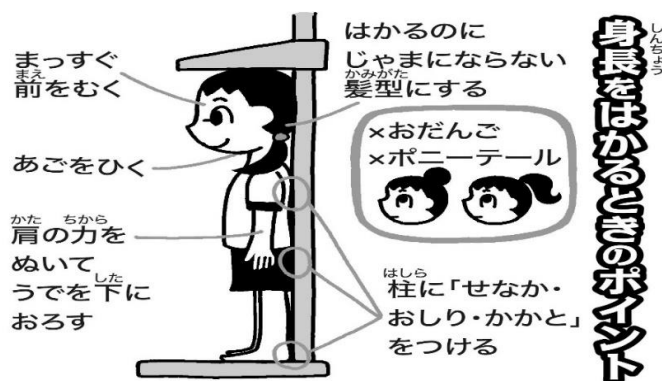
-20以下 : やせぎみ(るいそう)

-20~+20 : 標準ひょうじゆん

20~30 : 軽度肥満けいど ひまん

30~50 : 中度肥満ちゅうど ひまん

50以上 : 高度肥満こうど ひまん



ちようりよくけんさ 聴力検査

みみあか
・耳垢がたまっていると検査の音が聞こえにくいことがあるので、前の日に耳掃除をしておく。

・ちいさな音なので、口を閉じて静かにする。

けんさ うかた
検査の受け方

みみ へつどほん
耳にヘッドホンをあてます。耳に髪がかからないようにしてください。

みぎ みみ けんさ おと き せんせい し じ したがあいす
右の耳から検査をします。音が聞こえたら、先生の指示に従って合図をしてく

たか ぴー おと ひく ぴー おと き
高い「ピー」とする音と、低い「ピー」とする音が聞こえてきます。

ひだり みみ おな けんさ
左の耳を同じように検査します。

おと き せんせい し じ したが あいす
音が聞こえたら、先生の指示に従って合図をしてください。



しりよくけんさ 視力検査

ものがどのくらい見えるかを調べます。

① テープの張ってある位置に立ちます。

② 左目に遮眼子(黒画用紙)をかるく当てて、右目を検査します。

③ 右目に遮眼子をかるく当てて左目を検査します。

・目を細めたりせず、はっきり大きな声で答えましょう。・メガネを持っている人は忘れずに持
ってきましょう。



ないかけんしん けっかく うんどうきけんしん 内科検診(結核、運動器検診)

どんなことを調べるのかな。

【聴診器を胸に当ててたり 背中や 皮膚の状態をみたりします。】

・心臓の音を聞いて病気がないかを調べます。

・呼吸の音を聞いて肺や気管支に病気がないかを調べます。

・背骨や肋骨の形が曲がっていないか、または痛いところがないかをみます。

・全体をみて 成長の様子や 皮膚に病気がないか、貧血がないかをみます。



【保護者の方へ】

*保健調査票をもとに運動器検診も行います。保健調査票への記入をお願いします。

*結核検診問診票をもちいて結核検診も行います。記入漏れがないようご提出ください。

*「保健調査票」「結核検診問診票」は4月11日(火)までにご提出ください。

