



ほけんだより4月号

令和 7 年 4 月 7 日
大田区立六郷小学校
保健室

おうちの人と一緒に読んでください

ご入学・ご進級おめでとうございます。かわいらしい1年生を迎え、13学級で新学期が始まりました。新しい教室、先生、友達などたくさんの出会いに期待も膨らみます。

さて、4月10日（木）から健康診断が始まります。健康診断は、皆さんの体の様子を知るための大切な行事です。どれくらい成長したか、生活の中で気を付けるとよいことがないかなど自分の体に注目してみましょう。

今年度も、心と体の健康についての情報を、このおたよりを通して伝えていきます。こどもたちが健康で元気に学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしていきます。
よろしくお願いします。



保健関係書類提出のお願い

- ①保健調査票（結核検診兼）…今年度から新書式となるため、全学年新しい用紙をお配りします。ご記入ください。
- ②家庭緊急連絡票…2・4・6年生は、昨年度記入していただいたものを返却します。加除訂正をお願いいたします。1・3・5年生は、新しい用紙をお配りします。新しい用紙にご記入いただきご提出ください。
- ③心臓検診調査票…1年生全員と該当者に配布しています。ご記入ください。

提出期限：4月10日（木）

茶封筒に押印またはサインをし、提出書類を入れて担任に提出してください。

重要！

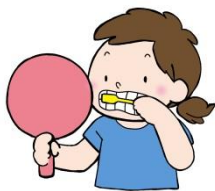
健康診断を受ける前に気をつけてほしいこと

健康診断の日程は右側の一覧をご確認ください。各検査の日程に合わせてお家での準備をお願いします。

お風呂に入って
清潔にしましょう。



朝ごはんの後は、
歯みがきをしまし
ょう。



メガネをかけている
人は、メガネを忘れず
に持ってきてましょう。



身長を測る時は、髪を高
く結ばないようにしま
しょう。
カチューシャなども取
りましょう。





令和7年度定期健康診断日程表（予定）



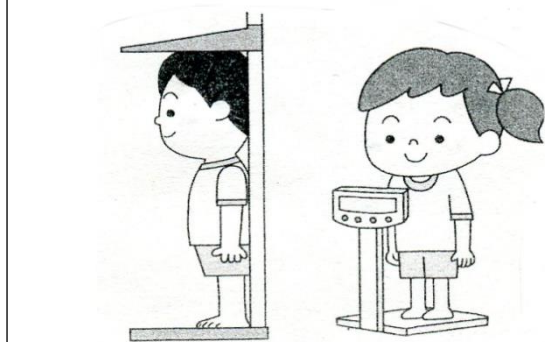
月	日（曜日）	検査	注意点
4月	10日（木）	身体測定 5・6年	体育着を持ってきてください。 髪は高い位置で結んでこないようにしてください。
		内科検診 2・4年	まくりやすい服装で登校してください。（ワンピースなどの上下がつながっているものは避けてください。）
	14日（月）	身体測定 3・4年	体育着を持ってきてください。 髪は高い位置で結んでこないようにしてください。
		内科検診 5・6年	まくりやすい服装で登校してください。（ワンピースなどの上下がつながっているものは避けてください。）
	15日（火）	内科検診 1・3年	
	16日（水）	聴力検査 2・3年	
	17日（木）	聴力検査 1・5年	
	18日（金）	身体測定 1・2年	体育着を持ってきてください。 髪は高い位置で結んでこないようにしてください。
	21日（月）	視力検査 6年	メガネをかけている人は必ず持ってきてください。
	22日（火）	視力検査 4・5年	
	23日（水）	歯科検診 5・6年	朝、必ず歯をみがいてきてください。
	24日（木）	心臓検診 1年＋該当者	体育着を持ってきてください。
		視力検査 3年	メガネをかけている人は必ず持ってきてください。
	25日（金）	視力検査 2年	
	28日（月）	視力検査 1年	
		尿検査1次回収 全学年	朝起きてすぐに尿を取り、持ってきてください。
5月	30日（水）	尿検査1次追加回収	28日（月）に忘れた人は持ってきてください。
		歯科検診 1・2年	朝、必ず歯をみがいてきてください。
	7日（水）	歯科検診 3・4年	
	8日（木）	耳鼻科検診 2・4・5年	髪を耳にかかる人は結んできてください。
	16日（金）	尿検査2次回収 該当者	朝起きてすぐに尿を取り、持ってきてください。
	19日（月）	尿検査2次追加回収	16日（金）に忘れた人は必ず持ってきてください。
6月	22日（木）	眼科検診 全学年	メガネをかけている人は必ず持ってきてください。
		耳鼻科検診 1・3・6年	髪を耳にかかる人は結んできてください。
	10日（火）	6年生移動教室前健診	宿泊行事用健康カードを持ってきてください。
		プール前健診（該当者のみ）	

見えるところにはっておきましょう！！

4月の保健目標：健康診断を受けて、自分の健康状態を知ろう

<健康診断では何を調べているのでしょう>

① 体がどれくらい成長したのか調べます。



② 病気や具合の悪いところがないか調べます。



健康診断は、みなさんの体の様子を知るための大切な行事です。どれだけ成長したか、ふだんの生活で気を付けるとよいことがないかなど、自分の体に注目してみましょう。検査を受ける前は、校医の先生に気持ちのよいあいさつをしましょう。

<「けんこうもくひょう」を考えよう！>

身体測定後に、けんこうカードをお返しします。けんこうカードの裏にある、「②けんこうもくひょう」に記入をしましょう。1・2年生の人は、おうちの人と一緒に考えてみてくださいね。

はやくはやく 早ね・早おきはできていますか？

- 低学年は午後8～9時、高学年は午後9～10時には寝るようにしましょう。
- 午前7時前には起きるようにしましょう。

ごはんは残さず食べていますか？

- 給食はしっかり食べていますか？
- 苦手なものも少しずつ挑戦してみましょう！

は 歯みがきはしていますか？

- ごはんを食べたら、かならず歯をみがきましょう。
- 給食の後は、うがいをするといいですね！



あさ 朝ごはんは食べていますか？

- 朝ごはんは、1日（特に午前中）を元気に過ごすためのエネルギーになります！

そとあそ うんどう 外遊びや運動はしていますか？

- 休み時間は外で遊びましょう。
- 1日60分以上、体を動かしましょう。



保護者のみなさまへ



身体測定が終了した学年から、けんこうカードをお返しします。結果を確認していただき、押印をお願いします。また、お子さんと一緒にけんこう目標を考えていただけたらと思います。よろしくお願いします。

けんこうカード提出日：4月23日（水）まで 担任の先生に提出してください。



○学校医の先生方の紹介○ どうぞよろしくお願いします。



《内 科》六郷こどもクリニック
いとう ようこ
伊藤 葉子 先生 仲六郷 4-19-2 03-5480-5088

《眼 科》ヨコヤマクリニック
よしかわ のりこ
吉川 典子 先生 仲六郷 1-56-10 03-3733-4771

《耳鼻科》かつた耳鼻咽喉科医院
かつた しんや
勝田 慎也 先生 南六郷 2-25-13 03-3738-2334

《歯 科》南六郷ベイサイド歯科医院
め た ひ まさや
米多比 雅也 先生 南六郷 2-35-120 03-3731-8200

《薬剤師》吉田薬局仲六郷支店
たかの こういちろう
高野 孝一郎 先生 仲六郷 1-24-12 03-3737-0735





登校前の健康観察に、ご協力ください！

新学期は新しい環境が多く、心も体も疲れやすくなります。
登校前には必ず健康観察をしていただくようお願いします。

＜健康観察例＞

- ☐発熱していないか ☐頭痛・腹痛はないか ☐顔色はよいか ☐下痢や便秘をしていないか
- ☐眼がうるんだりあかくなったりしていないか ☐食欲はあるか ☐喉の痛みや咳はないか
- ☐体のだるさや寒気はないか ☐手足や顔に発疹はないか など
- ・体調が悪そうな時は、無理をしての登校は差し控え、様子を見て遅刻して登校させる、欠席させるなどしてください。
- ・高い熱が出た時は、必ず医療機関を受診し、翌日以降も様子を見てから登校させてください。
- ・欠席する場合は必ず学校にまなびポケットや連絡帳等（緊急の場合は電話）で連絡してください。

