

# ほけんだより

令和 6年 4月 9日  
大田区立清水窪小学校  
校長 竹花 仁志  
養護教諭 松井稚江美

ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の訪れとともに、新学期を迎えました。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、お子様の健康に関することなどをお知らせしてまいります。

子どもたちの笑顔があふれる学校生活となるよう保健室からサポートしてまいります。  
松井稚江美と申します。一年間どうぞよろしくお願いいたします。



## 定期健康診断が始まります

4月から6月にかけて、学校では定期健康診断が行われます。身長や体重は、お子様の成長を身近に感じられるものの一つではないでしょうか。「健康診断は、自分の体の様子を知るチャンス」として、ぜひともご家庭でお子様とお話していただけたらと思います。

また、学校で行われる健康診断は、あくまでも病気の疑いの有無を調べるためのものです。結果で気になる点が見つかりましたら、できるだけ早くお知らせいたしますので、医療機関で詳しく検査し、必要に応じて治療を行っていただきたいと思います。



提出物	提出日
①保健調査票（兼 結核問診票）（全学年）	● 1年生・・・①②③ ● 2～6年生・・・①②  <b>4月11日（木）まで</b>  記入漏れがないようご確認をお願いします。 提出物が多くお手数をおかけしますが、 よろしくお願いいたします。
②家庭緊急連絡票（全学年） ● 1・3・5年生は、新しい用紙に記入。 ● 2・4・6年生は、前年度の用紙に変更がある場合には赤で書き直す。	
③心臓検診調査票（1年生）	



### 生活リズムを整えよう！

入学、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

#### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



#### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



#### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



### 登校前の体調チェック



学校では毎朝、登校してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登校前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

健康診断の日程につきましては、ほけんだより裏面をご覧ください。

## <健康診断 日程>

### 発育測定（身長・体重）

4月9日（火） 4・5・6年  
4月10日（水） 1・2・3年



- ★体育着で計測します。
- ★体育着を忘れないようにしてください。
- ★身長が正確に測れませんので、頭の上の方で結ぶ髪型はしないようにお願いします。



### 聴力検査

4月11日（木） 1・2年  
4月12日（金） 3・5年  
★4・6年は行いません。

### 視力検査

4月15日（月） 2年  
4月16日（火） 1・5年  
4月17日（水） 3・6年  
4月18日（木） 4年



- ★眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてましょう。

### 歯科検診

4月25日（木） 全学年



- ★歯科校医 せきねせんせい 関根先生 午前9：00～

### 腎臓検診（尿検査）

- ★午前9時ごろ業者が回収にきます。お忘れのないようお願いします。

4月26日（金） 全学年  
★4月25日（木）に容器等を配布いたします。  
4月30日（火） 1次検査予備日  
5月15日（水） 2次検査  
5月16日（木） 2次検査予備日

### 心臓検診（心電図検査）

5月2日（木） 1年・該当者  
午前9：00～  
★体育着を忘れないようにしてください。

### 耳鼻科検診

5月9日（木） 全学年  
★耳鼻科校医 くどうせんせい 工藤先生 午前9：00～

### 眼科検診

5月23日（木） 全学年  
★眼科校医 まきせんせい 眞木先生 午後1：05～

### 内科検診

6月6日（木） 全学年  
★内科校医 やまもとせんせい 山本先生 午前8：50～  
体育着を忘れないようにしてください。



☆学校医の紹介☆

眼科の岡本先生・歯科の村田先生はご退職されました。

	先生の名前	住所	電話番号
内科	山本 佳樹 先生	北千東3-25-15	03-3720-2525
眼科	眞木 剛浩 先生	北千東2-22-2 サンウェイビル1F	03-3725-2277
耳鼻科	工藤 葉子 先生	北千東1-50-17	03-5726-3387
歯科	関根 陽平 先生	北千東3-25-13 服部ビル2F	03-3723-3511
薬剤師	築野 成子 先生	上池台2-31-12	03-6905-9432

※感染症と診断された場合には、登校された際に「出席停止解除願い（保護者記入）」を担任へご提出ください。様式は本校ホームページに掲載されています。（用紙が必要な場合は、担任または養護教諭までお知らせください。）