

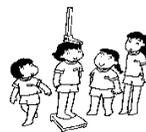


えがおのたね

いよいよ新学期が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

このほけんだより「えがおのたね」は、健康診断のお知らせや健康に関する話題を載せているお便りです。おうちの方と一緒に読んでください。

よろしくおねがいます！



養護教諭の島田早津樹です。

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

保健室は、安心して学校生活を送るために手当て健康診断、健康相談などをする場所です。使うときは、自分の体や心の状態を自分の言葉で話して伝えてくださいね。

がっこうい せんせいがた

学校医の先生方

健康診断などでお世話になる先生方です。

内科	高橋 礼子先生	(蒲田小児科医院)
眼科	矢島 伊都子先生	(矢島眼科)
耳鼻科	堀 雅明先生	(ほりクリニック)
歯科	倉澤 郁男先生	(倉沢歯科医院)
薬剤師	佐々木 美咲先生	(夫婦橋薬局)

～ほけんしつは こんなときにきてください～



けがをした

わる
ぐあいが悪い



なや
悩みごとがあるとき

からだ
体のことについて
知りたいとき



☆ほけんしつのやくそく☆

- ①担任の先生(専科の時間は専科の先生)にお話ししてから来ましょう。
- ②「いつ・どこで・どんなふうになったのか」を言ひましょう。
- ③子どもだけで勝手に保健室に入ったり、手当てをしたりしてはいけません。保健室に先生がいなるときは、教員室にいる先生に用事をお話ししましょう。
- ④保健室に来る前に、自分でできる手当て(傷口を水で洗う、ぶつけたところを水で冷やすなど)をしてから来るようにしましゅう。
- ⑤保健室は具合の悪い人が休んだり、健康診断をしたりする場所です。静かにしましゅう。
- ⑥つきそいの人ひは、先生に頼まれた人だけ来ましゅう。

4月から6月にかけて『健康診断』があります。自分の体を知る大切な機会です。

令和6年度

健康診断日程



日にち	対象学年	検診内容	備考（持ち物など）
4月10日（水）	2・5・6年	身体計測	体育着
4月11日（木）	3・4年	身体計測	体育着
4月12日（金）	2年	聴力検査	
4月15日（月）	3・5年	聴力検査	
4月16日（火）	1年	聴力検査	
4月17日（水）	全学年	耳鼻科検診	前日に軽く耳掃除を AM8:45開始
4月19日（金）	5・6年	視力検査	めがね 眼鏡（眼鏡使用の児童のみ）
4月22日（月）	1年・転入児童	心臓検診	体育着 AM8:45検査開始
4月23日（火）	4年	視力検査	めがね 眼鏡（眼鏡使用の児童のみ）
4月24日（水）	3年	視力検査	めがね 眼鏡（眼鏡使用の児童のみ）
4月26日（金）	1年	身体計測	体育着
4月30日（火）	全学年	尿検査1次	容器は26日（金）配布
4月30日（火）	2年	視力検査	めがね 眼鏡（眼鏡使用の児童のみ）
4月30日（火）	3・6年	内科検診	脱ぎ着しやすい服装で PM1:30開始
5月1日（水）	1次未提出児童	尿検査1次追加	
5月1日（水）	1年	視力検査	めがね 眼鏡（眼鏡使用の児童のみ）
5月1日（水）	2・4年	内科検診	脱ぎ着しやすい服装で PM1:30開始
5月9日（木）	全学年	歯科検診	はみがきを忘れずに AM8:40開始
5月16日（木）	1・5年	内科検診	脱ぎ着しやすい服装で PM1:30開始
5月17日（金）	対象児童	尿検査2次	対象児童にお知らせを配布
5月20日（月）	2次未提出児童	尿検査2次追加	
5月30日（木）	4・5・6年	眼科検診	PM1:30開始
6月6日（木）	1・2・3年	眼科検診	PM1:30開始

★～健康診断について～★

保護者のみなさまへ

健康診断後、経過観察や治療が必要な場合、「結果のお知らせ」をお渡ししますので、医療機関を受診後、「受診連絡票（治療報告）」をご提出ください。

校医による検診日に欠席すると事前にわかっている場合は、早めに担任までご連絡ください。日程によっては、他学年の日と一緒に受けられる検診もあります。

★眼科検診、耳鼻科検診、聴力検査、内科検診で「結果のお知らせ」をもらった場合は、受診が済んでいないと6月17日の週から始まる水泳の学習に参加できませんので、早めの受診をお願いいたします。

受診が済みましたら、「受診連絡票」（治療のお知らせの下段部分）を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。この用紙の提出で、受診の有無を確認しています。

★学校医による検診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を欠席され、他学年での検診日にも受診ができなかったお子さんには、「〇〇検診についてのお知らせ」というお手紙をお渡ししています。

その際はお手数ですが、同封された用紙をお持ちの上、学校医の診療所で検診をお受けください。内科・耳鼻科・眼科検診が未受診のままですと、水泳の学習に参加できませんので、早めの受診をお願いいたします。

※視力検査（ピンク色）の「受診連絡票」は、水泳学習開始前に必ず提出しなければならないものではありません。

学校での健康診断は、スクリーニングです！

学校で行われる健康診断は、あくまでもスクリーニング（疾病の疑いがあるかないかの選別）であり、確定的な診断ではありません。

お子さんが「健康診断のお知らせ」を持ち帰ってきた場合は、速やかに医療機関を受診し、診断を受けてください。（受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。）



保護者の皆様には、提出していただく保健関係書類への記入や健康診断等でお手数をおかけいたします。お子さんが、健康で安全な学校生活を送るためのものとなりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

レジリエンスは「心の回復力」

レジリエンスとは、「心の回復力」のことを言います。これは、だれでも持っている「心の力」です。いろいろな出来事があって、落ち込んだり、不安になったりして「心の健康」の状態が下がってしまったとしても、人はそこから回復することができますと言われてい

ます。
新しい生活が始まると、わくわくする気持ちと同時に不安な気持ちになる人もいます。そんな時にこそ、このレジリエンスを発揮できるように、以下のことに気を付けながら生活をしてみてください。みなさんの新生活を保健室から応援しています。

1 人とのつながりや会話をだいじにしよう

家族や友達といろいろな話をしてみましょう。

不安を感じたら、家族の方や学校にいる先生に、今、困っていることや心配なことを話してください。

心の中に溜まっているネガティブな感情を開放することで、心に存在する不安や重苦しい気持ちが浄化されます。(カタルシスと言います)



2 規則正しい生活をおくろう

レジリエンスは、「規則正しい生活習慣」と関係していることがわかっています。

朝は早く起きて、夜は早く寝て、食事もしっかり3回食べることが大事です。



3 ゲームやスマホを使う時間を決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし、楽しいですね。ただ、ついダラダラとやっけてしまいがちになります。楽しい時間でも、長くなると目や脳が疲れてしまうので、時間を決めてやりましょう。

