

# ほけんだより 4月

令和5年4月13日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳留 勇  
 養護教諭 石綿由美子

ご入学ご進級おめでとうございます。保健室では、お子さんの学校生活を心身の健康面でサポートしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 令和5年度 定期健康診断実施計画

	個別級	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
発育測定	4/19	4/18	4/17	4/14	4/12	4/11	4/10
視力検査	6/20	6/12	6/14	6/9	6/7	6/6	6/5
聴力検査	5/8	5/2	5/1	5/1		5/2	
内科検診	6/1	6/8	6/1	6/8	6/1	6/8	6/1
歯科検診	4/20	4/20	4/20	4/13	4/20	4/13	4/20
耳鼻科検診	5/18 希望者	5/18 全員	5/18 希望者	5/18 希望者	5/18 全員	5/18 希望者	5/18 希望者
眼科検診	5/11	5/11	5/11	5/11	5/11	5/11	5/11
心電図検査		5/10 全員	5/10 昨年度 欠席者				
尿検査	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12
尿二次検査 5月26日							
結核検診	全員 問診の実施(問診票での確認) 学校医による診察(内科検診時)→精密検査の必要性の検討						

## 朝の健康観察



4月から健康観察票での報告は必要ありませんが、朝お子さんの健康状態をチェックしていただくことは必ず続けてください。

なお、体調が悪い時は家で休養し様子をみていただくようお願いいたします。

おせわになります!

## 学校医の先生方

### 校医の先生方をご紹介します



内科	福村 正先生	左近山中央診療所
眼科	岡田 和四郎先生	二俣川眼科
歯科	中谷 敏恭先生	中谷歯科
耳鼻科	長田 康先生	長田耳鼻咽喉科
薬剤師	荒木 由紀先生	メイプル四季薬局

お子さんの健康面でご心配な事がありました各検診時に相談したいと思いますので、担任または養護教諭までご連絡ください。

## 1日の始まりに!

### 健康チェック

1日を健康に過ごすために朝、体調などをチェック



してみましょう。

- 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、おなかが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?

4月のほけんもくひょう

# じぶん 自分のからだを知ろう

みんなとき ほけんしつ 保健室へきてください!

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんを  
したいとき

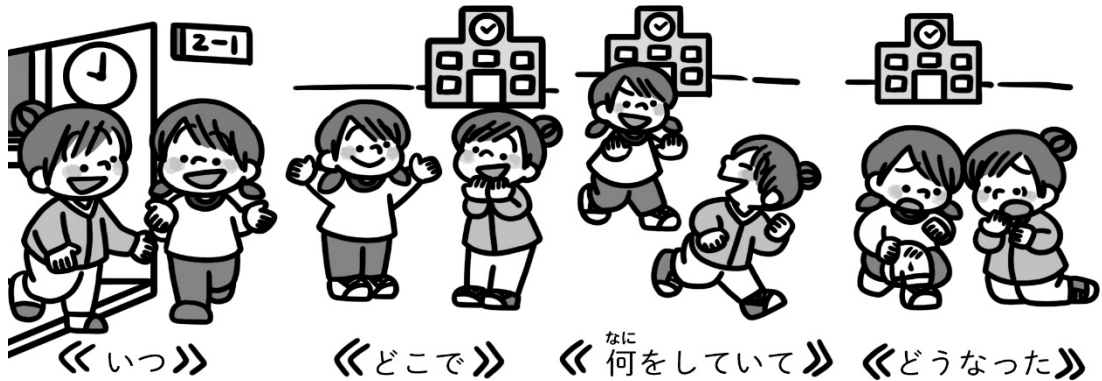


からだやところについて  
しりたいとき



たんになのせんせいにはなしてから、ほけんしつにくるようにしましょう。

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください



《いつ》

《どこで》

《なに何をしていて》

《どうなった》

はっきりつたえるようにしましょう。

# 自分のからだを知ろう



## 健康診断

なにをしらべる？

なんのため？

### なにをしらべるの？

#### ★身体計測

身長・体重から、  
成長の様子はどうか

#### ★内科

心臓や肺、  
骨・皮ふの様子、  
栄養がとれているか



#### ★運動器

手や足、骨・関節など  
に異常や病気がないか

#### ★歯科

歯やあご、歯肉  
(歯ぐき) に異常や  
病気がないか



#### ★耳鼻科

耳・鼻・のどに  
異常や病気がないか

#### ★眼科

目や目のまわりに  
異常や病気がないか

#### ★視力

目がどのくらい  
見えているか

#### ★聴力

耳がどのくらい  
聞こえているか

#### ★結核

「結核」という病気の  
うたがいがいいか

#### ★尿

腎臓病や糖尿病などの  
うたがいがいいか

### なんのためにしらべるの？

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



## 保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる



悩みがあるとき  
相談できる



健康について  
知りたいとき