

川崎市立梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2024. 4. 8

ご入学・ご進級おめでとうございます。

この一年間、みなさんが健康で安全な学校生活を送り、心も体も大きく成長することを願っています。「ほけんだより」を通して、みなさんに「健康」についての情報をお知らせしていきます。ご家庭でお子様といっしょにお読みください。



ようごきょうゆ  
養護教諭の  
さとうしゅんこ  
佐藤純子  
すずきけいこ  
鈴木慶子  
です。  
よろしくお願  
いします。

### 朝の健康観察をお願いします



朝の健康観察をお願いします。「顔色はよいか」「食欲はあるか」「元気があるか」など、ちょっとした変化が一番わかるのは、おうちの方です。発熱や風邪の症状（咽頭痛、咳）がある場合は、登校を控えて休養させてください。学校教育活動ではマスクの着用を求めないようになりましたが、感染予防の指導として手洗いと咳エチケットを引き続き徹底してまいります。登校した時の手洗い、トイレの後、給食の前後など、こまめに手を洗うよう指導を行います。手を拭くタオルやハンカチを忘れないようにご家庭でも声掛けをお願いします。



### 学年別健康診断の日程

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	さくら
聴力検査	4/12(金)	4/11(木)	4/10(水)		4/9(火)		4/16(水)
視力検査	4/22(月)	4/23(火)	4/18(木)	4/17(水)	4/16(火)	4/15(月)	4/16(水)
尿検査	4/22(月) 8:40まで教室に提出してください。 ※当日朝の尿をとります。 4/19(金)に容器を配付します。						
歯科検診	4/25(木)						
身体測定	4/30(火)	4/30(火)	5/7(水)	5/7(水)	5/1(水)	5/1(水)	4/24(水)
内科検診	5/30(木)	5/30(木)	5/16(木)	5/16(木)	5/2(木)	5/2(木)	5/2(木)
眼科検診	5/9(木)						
結核検診	※保健調査票の結核の欄に漏れないよう記入してください。検査対象者には別途案内があります。						
耳鼻科検診	5/23(木)	※	5/23(木)	※	5/23(木)	※	5/23(木)
心臓病検診 (心電図)	5/15(水)	※4/18(木)に調査票を配付します。記入のうえ担任に提出してください。					
色覚検査	※希望者に対して実施します。希望される場合は、連絡帳で担任までご連絡ください。						

※2・4・6年生の耳鼻科検診は、昨年度の欠席者・昨年疾病があった児童・保健調査票からの抽出者のみが対象になります。

今月の保健目標 **自分のからだを知ろう**



みなさんは、自分のからだのことを知っていますか？  
身長や体重はどのくらい？目の見え方や耳の聞こえ方はどうでしょう？

自分のからだを知る方法のひとつに「健康診断」があります。健康診断は、からだに病気がないか、からだがどんな状態なのかを確認するために行っています。4月から始まる健康診断では、自分の体の状態や変化をぜひ確認してみてください。

からだ こと  
**体や心のことを  
知りたいとき**

先生に話して、  
一緒にどうすれば  
いいか考えます

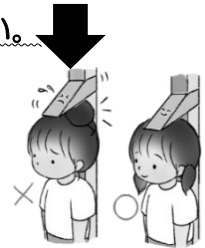
先生に聞いたり、  
本や資料から学ん  
だりできます



健康診断のやくそく

みなさんが一年間、元気に勉強したり遊んだりできるかどうかを調べるために、健康診断が行われます。正しく健康診断ができるように、守ってほしい約束がいくつかあります。

- \* **身体測定** 身長を正確に測るために、頭の上や真後ろで髪の毛を結ばないでください。
- \* **内科検診** 髪が肩にかかる長さの人は結びましょう。全学年男女別で行います。  
保健室の衝立の中に入ったら体育着の肩の部分から腕を抜いて待ちます。  
一人ずつカーテンの中に入り、自分で校医さんの前で体育着を上げて  
聴診を受けます。背中を診る時は、養護教諭が体育着を上げます。
- \* **視力検査** メガネ・コンタクトレンズを使っている児童は検査に必要です。  
また、目をかくすためにハンカチを使います。忘れないようにしましょう。
- \* **耳鼻科検診** ・ **聴力検査** 前日は、耳そうじをしましょう。
- \* **歯科検診** 前日と朝は、ていねいに歯みがきをしましょう。



世話になる学校医の先生方です

みなさんの健康を守るために健康診断・健康相談・環境衛生面などでのサポートをさせていただきます。

内科	染谷 貴志 先生	(そめや内科クリニック)	TEL 712-3366
耳鼻科	岡坂 吉記 先生	(子母口耳鼻咽喉科医院)	TEL 788-7650
眼科	伊東 靖人 先生	(いとう眼科)	TEL 870-7755
歯科	小柴 博人 先生	(小柴歯科医院)	TEL 888-3161
薬剤師	川松 あや 先生	(二子薬局)	TEL 850-5376