

# ほけんだより

## 4月

令和5年(No.1)  
西堤小保健室

入学・進学おめでとうございます。新しい1年生を迎えて、4月がスタートしました。新しい環境にすこし緊張すると思いますが、元気に登校してきてくださいね。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！ほかに、新学期は持ち物や、新しく準備することがたくさんあります。前の日によく確認して、準備しておきましょうね！！

### 4月の健康診断

忘れずに持ってきてくださいね！

月	火	水	木	金
2測定の日には髪を結ぶ場合は、下のほうにしてください！	12 ・2測定(6年)	13 ・2測定(5年)	14 ・検尿1次(全員) ・内科検診(2・4・6年)	
17 ・2測定(4年)	18 ・2測定(3年)	19 ・2測定(2年)	20 ・2測定(1年)	21
24 ・心臓検診 (1年・対象者)	25 ・聴力検査(5年)	26 ・聴力検査(3年)	27 ・聴力検査(2年)	28 ・聴力検査(1年)

### おうちのかたへ

- 4月当初は、提出していただく書類がたくさんあります。お手数ですが、正確にご記入いただき、早めにご提出していただけますようにご協力をお願いします。
- 内科検診では、数年前から運動器健診が加わり脱衣での健診が必要です。子どもたちにもお話をさせていただきますが、ご家庭でもご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。
- 健康診断の結果、何らかの処置が必要な場合のみお知らせをしますので、早めに受診して結果をお知らせください。学校での健康診断はあくまでスクリーニングですので、受診の結果 とくに治療の必要がない場合もあります。ご了承ください。

★「保健連絡緊急カード」には、必ず連絡がつく連絡先をご記入ください。

以上、よろしく申し上げます。ご不明なことがあれば、保健室までご連絡ください。



学校医の先生を紹介します

### 内科

須賀先生(すが医院)  
下先生(もしもしキッズクリニック)

### 歯科

東野先生(ひがしの歯科医院)  
藤原先生(藤原歯科医院)

眼科 辻川先生(つじかわ眼科)

耳鼻科 松山先生(松山耳鼻咽喉科)

薬剤師 利川先生

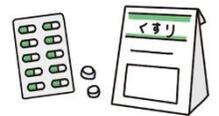
### おぼえてね!ほけんしつ

#### ○ できること × できないこと

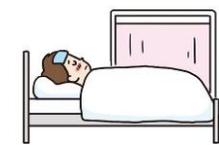
けがの「応急処置」  
すりきず・きりきずは、水道でよごれやすさ・どろをきれいに洗いながしてからきてください。



「のみ薬」をもらってのむ  
かぜ薬やおなかの薬などは保健室でもらえません。必要な薬はじぶんで持ってきてましょう。



具合が悪いときの「休養」  
休養は1時間くらいがめやすです。



手当での「つづき」  
「昨日の湿布をとりかえてほしい」などはNG。おうちの人やお医者さんにみてもらいましょう。



悩み・困りごとの「相談」  
学校や保健室のことではなくても、あなたの悩み、困っていることを話してみてください。



「学校以外」でしたけが  
おうちや習い事でしたけがは、保健室では手当てできません。おうちで手当てしてもらいましょう。

- 保健室を利用するときは、担任の先生に許可をもらってから来る。
  - 保健室に入ってくるときは、くつをそろえる。
  - 保冷剤など、借りたものは必ず借りた本人が返しに来る。
  - 保健室から借りたもので遊ばない。勝手に友達に貸さない。
- ★できること、できないこと以外のルールもしっかり守って、みんなが利用しやすい保健室にしましょう!

# おしっこで何がわかる？

おしっこのもとを作る「腎臓」は、大切なからだの一部。でも、病気になっても、あまり症状が出ません。おしっこをとって、異常がないか調べるのです。



検尿の提出日は **4 / 14** です。

※**スポイト容器に学年・組・名前のシールを忘れずに貼ってください!**

朝9時すぎに回収にきます。遅れて持ってきても検査に出せないの**で、遅れないで持ってきてください。**何らかの理由で14日に提出できない場合は、**20日(木)**に、もう1回だけあるので、必ず提出してください。

# 健康診断で何がわかるの？

## どうして健康診断を受けるの？

A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

**歯科健診**

むし歯や歯周病はないか。  
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

**運動器健診**

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

**内科健診**

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
貧血はないか。  
栄養状態に問題はないか。

**心電図検査**

心臓に病気や異常はないか。

**身体測定**

バランス良く成長できているか。  
肥満や、やせはないか。

**視力検査・眼科健診**

見えにくくなっていないか。  
目の病気はないか。

**耳鼻咽喉科健診**

聞こえにくくなっていないか。  
耳・鼻・のどの病気はないか。

**尿検査**

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。