



にゅうがく しんきゅう あたら きも ねんかん げんき す
 入学・進級おめでとうございます。新しい気持ちで、1年間を元気いっぱいにご過ごしましょう。

こんねんど けんこう せいかつ し
 今年度も、「ほけんだより」でからだや健康・生活のことについてお知らせしていきます。

うち ひと よ
 お家の人ともいっしょに読んでください。

けんこうしんだんがはじまります！

がつ けんしん けんさ う も せんせい はなし き しず ただ う
 4月は、たくさんの健診や検査があります。受け持ちの先生のお話をよく聞いて、静かに正しく受け
 ましょう。

ひ 日にち	けんさ 検査	う ひと 受ける人	じかん 時間	けんさ ないよう 検査の内容	も の ちゅうい 持ち物・注意
14日	はついくそくてい 発育測定	6年	1校時	しんちょう たいじゅう 身長・体重を はか 測ります。	たいそうぎ はん たん なが 体操着（半そで・短パンまたは長ズボン）でします。 かみ け うえ むす 髪の毛を上の方で結ばない。
		5年	2校時		
		4年	3校時		
		3年	1校時		
21日		2年	2校時		
		1年	3校時		
		6年	1校時		
15日	ちようりよくけんさ 聴力検査	5年	2校時	き かのた 聞こえ方をしらべま す。	みみ そうじ 耳の掃除をしてきましょう。
		4年	3校時		
		3年	1校時		
		2年	2校時		
18日		1年	3校時		
		19日	しんぞうけんしん 心臓健診		
20日	じびかけんしん 耳鼻科健診	1～6年	1:30～	みみ はな びょうき 耳・鼻・のどに病気が ないかしらべます。	かみ なが ひと むす 髪が長い人は結びましょう。 くち まわ 口の周りをきれいにしましょう。
21日	にょうけんさ 尿検査	1～6年		じんぞう びょうき 腎臓に病気がないかし らべます。	まえ ひ ようき 前の日に容器をわたします。
22日	しかけんしん 歯科健診	1～6年	9:00 ～	むしば は しにく むし歯や歯ならび、歯肉 のじょうたい の状態をしらべます。	あさ は 朝の歯みがきをしっかりとしま しょう。
25日	しりよくけんさ 視力検査	6・5年	1・2校時	とお もじ もの 遠くの文字や物がよく 見えるかをしらべます。	めがね つか ひと も メガネを使っている人は持って くる。
26日		4・3年	1・2校時		
27日		2年	1・2校時		
28日		1年	2校時		

うらめん たいせつ ねが か かなら うち ひと み
 裏面に大切なお願いが書いてあります。必ずお家の人に見てもらいましょう。

保護者の皆様へ

★健康診断に関わる調査票について

4月からは定期健康診断として、様々な検査がはじまります。配布された用紙・調査票などに記入をしていただき、提出をお願いします。

お子さん一人ひとりの健康管理のため、ご協力をお願いします。

●「保健調査票」（黄色）・「結核検診問診表」（水色）（1～6年生）と心臓検診調査票（1年生）の

記入について

健康診断の内容が一部変更になりました。それに伴い市内の小学校で保健調査票を統一しました。1～6年生の保健調査票が新しくなります。年度当初お忙しいと思いますが、表紙、予防接種歴や既往症等と学年の健康状況を記入してください。整形外科の項目については、裏面を参考にし、チェックをしてください。

なお、緊急連絡先に携帯電話をご記入いただける方は、お願いします。

心臓検診調査票は太線で囲まれたところを記入してください。

「保健調査票」と「結核検診問診表」（1～6年生）、心臓検診調査票（1年生）を袋に入れて提出してください。

提出日/切日 — 4月13日（水）

提出先 — 各学級担任

新学期、睡眠をしっかりとりましょう！

★睡眠時間をじゅうぶんにとりましょう

ちょっと長めの春休みが終わり、生活が学校のある生活リズムになります。体が学校のリズムに慣れるまでしばらくは疲れると思います。

特に、1年生は、慣れない小学校生活に疲れる日がしばらく続くかと思えます。新しい環境に慣れ、新しいことを覚えていくには十分な睡眠と、バランスのとれた食事が必要です。遅くとも夜9時には就寝し、必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。これは、2年生から6年生も同じです。早起き、早寝でよい生活のリズムをつくりましょう。



★朝の健康観察をお願いします

季節の変わり目で、風邪をひくお子さんも多いです。朝の様子がおかしいなと思われた場合には、熱を測ってください。

体調はすぐれないけれども登校させるという場合には、連絡帳などでお知らせいただき、万が一早退する場合に備えて、必ず連絡のつく連絡先を教えてください。

風邪などで学校を欠席する際は、電話か、兄弟姉妹がいるお子さんは連絡帳などで担任へ連絡をお願いします。また登校班への連絡も忘れずにお願いします。

今年度の取組（保健室）

今年度も「朝6時30分までにおきる」と「メディアコントロール」に取り組めます。生活リズムチェックカードを使用し、毎月1日（学校から帰ってから就寝するまでの時間）ノーメディアにチャレンジします。チャレンジの内容は、昨年度取り組んだことと同じです。詳しい内容は後日お知らせします。

生活リズムやメディアコントロールは、お家の方の協力がなければ習慣化することは難しいです。子どもたちが健やかに成長していけるように、ご家庭と学校が協力していきたいと思えます。よろしくをお願いします。

