

ほけんだより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。

令和5年4月6日
杉並区立杉並第十小学校
校長 塩練 裕子

ほけんだよりは、杉十小の児童が元気で安全に過ごせるよう、「体と心の健康」についてお知らせをしていきます。今年度もよろしくお願ひいたします。



令和5年度 4月 定期健康診断スケジュール

月	日	曜	項目	対象学年	準備・お願ひしたいこと
4	11	火	聴力検査	1・2・3・5年	前日までに耳掃除をお願いします。
	12	水	身体測定	1・3・5年	頭の上で髪の毛を結ばないようお願いします。
	13	木		2・4・6年	体育着を着用します。
	19	水	耳鼻科検診	全学年	前日までに耳掃除をお願いします。
	20	木	視力検査	1・3・5年	眼鏡を使用している場合は必ず持参してください。
	21	金		2・4・6年	
	27	木	眼科検診	全学年	

健康診断あくまでもスクリーニングです。

スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見付ける医学的なよりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見付かっても、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。

出欠席について

★Forms は当日の「8時10分」までに入力をお願いします。

時間を過ぎた場合は、電話連絡を必ずお願ひいたします。

昨年度まで体調不良等については出席停止にしていたましたが、今年度からは新型コロナウイルス感染症に罹患した場合や濃厚接触者になった場合、その他の出席停止の感染症（インフルエンザ等）になった場合以外は病欠扱いとなります。また、毎日の検温・健康観察についてはGWまで続きますので、引き続きご協力をお願ひいたします。

《書類の記入・提出についてお願ひ》

4月の保健目標
自分のからだを知ろう

保健調査票

- ・予防接種歴は、母子手帳で確認の上、正確にご記入ください。
- ・緊急連絡先は、**必ず連絡がとれる連絡先**をご記入ください。勤務先や携帯番号が変更になった場合は、すぐにお知らせください。
- ・**表面★印の健康に関して伝えたいことの欄は、健康診断において大切な問診票になりますので、各学年の欄に忘れずにご記入ください。該当しない場合は、必ず斜線を入れてください。**
- ・**裏面★印の調査内容では、該当する場合は現学年の欄に○を記入し、該当しない場合は必ず斜線を引いてください。**

四肢の状態及び脊柱側弯症検診問診票

運動器検診(内科)の際に必要なになりますので、正確にご記入ください。

上記2種類の書類は個人情報になりますので、学校より配布した封筒に入れて、担任に提出してください。封は不要です。ご協力をお願ひいたします。

★提出期限 **4月10日(月)**



お世話になる

学校医の先生

よろしくお願ひします!

内科	松浦 豊	先生
歯科	若井 現	先生
耳鼻科	深間内 麻木	先生
眼科	田島 寛	先生
薬剤師	塩津 慎二	先生

今年度も変更ありません。



災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問ひ合わせください。

4月の検診内容をお子さんと一緒にご確認ください。

聴力検査

聞こえに問題（難聴）がないかを調べます。



POINT

- ✓ レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を

視力検査

見え方が学校生活において支障ないかを調べます。

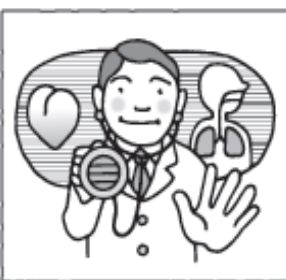


POINT

- ✓ メガネを持ってくるのを忘れずに

内科検診

栄養状態や皮膚に問題がないか視診や触診で調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。

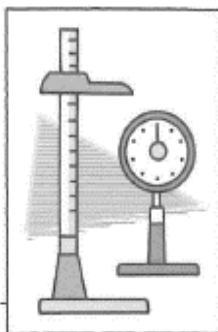


POINT

- ✓ 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう

身体測定

からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。



POINT

- ✓ 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう
- ✓ 体重計の中央へ静かに乗ろう

疑いは

助など
を送る上
で
ことが
周べます。

3

自分の体は

今の自分の体の
状態を知って、
日々の生活にい
かしてください。



健康診断
なぜするの

保健室にくるときは

- 保健室に来るときは、担任の先生に声をかけてから来ます。
- 転んでけがをしたときは、水道の水で洗ってから来ます。
- 具合が悪くて休んでいる人がいるので、保健室には静かに入ります。
- 保健室に入るときは「年組、名前、どこで、どうして、どうなったか」を自分で伝えます。

給食後の歯みがきは今年度もありません。

コロナ流行前まで学校保健活動の取り組みとして、全校で給食後の歯みがきを実施していました。しかし、飛沫飛散防止のために引き続き、給食後の歯みがきはありません。

コロナ禍で虫歯の児童が増えています。学校で歯みがきができない分、ご自宅での丁寧な歯みがきをお願いします。



こんなときは、保健室に来てください

<p>★けがをしたとき</p> <p>手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。</p>	<p>★具合が悪くなったとき</p> <p>しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。</p>
<p>★なやみや相談したいことがあるとき</p> <p>なにが気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。</p>	<p>★からだや健康について知りたいとき</p> <p>保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。</p>