

ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2022年4月7日発行 No.1

入学・進級おめでとうございます！新年度が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。何をするにも健康第一。毎日楽しく「笑顔」いっぱい過ごすように、保健室からも精一杯サポートします。

はじめまして！
千歳高等支援学校から来ました根井雅恵です。パン屋めぐりとファイターズが大好きです。みなさんの学校生活を全力でサポートしますのでどうぞよろしくお願ひします！



保健室ってどんなところ？

- 保健室の先生って何をするの？**
みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いをします。けがをしたときや体調が悪いとき、悩みや相談があるときは、声をかけてくださいね。
- ほけんだよりには何が書いてある？**
みなさんが健康にいるためのヒントや情報がもりたくさん。ぜひおうちの人にも見せてください。
- 保健室は、けがや病気を「治す」ところ？**
保健室では、「けがの治療」や「薬を出すこと」はできません。保健室は、あくまで一時的に休むところ・応急手当をするところです。
- 保健室にはどうやって行くの？**
体調が悪い時などは、必ず担任の先生や授業の先生に伝えてから来てください。
- 保健室にはルールがある？**
ベットで休んでいる人もいますので、保健室では静かにしましょう。中にあるものは危ないものもあるので、勝手にさわらないでくださいね。また、借りたもの（保冷剤や服など）は返しましょう。

4月の健康診断 予定表

健康診断	日にち	対象学年
結核検診	問診票配布 4月7日(木) 回収日 4月13日(火)	全学年
	二計測 4月8日(金)	全学年
視力検査	4月11日(月)	中学校全学級
	14日(木)	小3組、小4組
	18日(月)	小1組、小2組
	19日(火)	予備日
聴力検査	4月11日(月)	中学生全学級
	14日(木)	小3組、小4組
	18日(月)	小1組、小2組
	19日(火)	予備日
内科検診	4月22日(金)	全学年

※二計測と視力検査、両方の検査が終了後、個別に結果をお渡しします。
※聴力検査は小4・6年生と中学2年生は行いません。

健康診断 がはじまります

二計測

- ここをチェックしています
- からだ体がバランスよくおお大きくなっているか
 - ふと太りすぎ・やせすぎになっていないか

【いつ】 **4月8日(金)** 2時間目：小2、3、4組
 3時間目：中学校全学級
 4時間目：小1組

【どこで】 保健室
 【受け方と注意】

※二計測の結果は後日、
 視力検査の結果と一緒に
 別紙でお知らせいたします

身長をはかるときは

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける

注意 髪が長い人は
 じゃまにならない位置で
 結びましょう



☆ジャージなどは着たまま
 まで測定します。(くつ下
 もはいたままです。)

☆保健室前のろうかであ
 ぐつをぬいで、ゴザの上
 にあがります。

体重をはかるときは

- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない

注意 じっとしていないと、
 うまくはかれません



★かみの毛は頭の上や後
 ろで結ばないようお願い
 します。

視力・聴力



【いつ】

4月11日(月) 2、3、4時間目：中学校全学級
14日(木) 2時間目：小3組 3時間目：小4組
18日(月) 2時間目：小1組 3時間目：小2組
19日(火) 2時間目：予備



【どこで】 保健室

【対象者】 視力検査 → 全学年

聴力検査 → 小1、2、3、5、年生 中1、3年生

小さな音をきくので
 しずかにしましょう

【連絡とおねがい】

☆検査方法については、お子さんの状況に応じ、担任の先生とも相談しながら対応していきたいと思ひます。

☆一般的に、小学校低学年のうち視力がまだしっかりと形成されていない場合があります。また、見えていたとしても、見え方などの表現がむずかしい場合もあるようです。

☆髪が長い人は結んでおきましょう。また、前髪は目にかからないようにピンでとめるなどしておきましょう。

☆検査の前日はみみそうじをお願いします。

健康診断では、虫歯や病気など、からだによくないところはないかを調べます。自分のからだを調べて知ることは、健康な学校生活を送るためにも大切なことです。しっかりと検査を受けましょう！