



令和6年4月18日
木下小学校 保健室

木下小の皆さんと保護者の方へ



今年は桜の開花が遅かったことで、新しい年度を桜満開のもとで迎えることができました。前日の荒天で入学式は心配しましたが、桜の花も足下のチューリップたちも、新1年生の晴れの日のために頑張ってくれたようです。

4月10日、新しいランドセルを背追い、かしこまったお洋服に身を包んだ1年生が登校。木下小学校児童全員が揃いました。

学校はたくさんの人の集まる場所です。意見のずれが起きて当たり前です。そのときに「どうやって乗り越えたら良いか」を学ぶことが、お子さんの10年後20年後の生活や考え方、生きやすさに関わってくると思います。

なにかあったり、困ったりしたときには、どうぞお気軽に声かけください。そこから一緒に考え、一緒に学び一緒に対応していきたいと思っています。

1年間どうぞよろしくお願いします。

4月の保健目標

〇×クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？

クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ 1 ○×

身長を測る時は
少し上を向く。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ 2 ○×

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



視力検査

見えにくくないか
調べます。

受け方クイズ 3 ○×

裸眼の視力がわかれば
OK。メガネやコンタ
クトレンズはいらない。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか
調べます。

受け方クイズ 4 ○×

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじをしておく。



聴力検査

聞こえにくくないか
調べます。

受け方クイズ 5 ○×

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ 6 ○×

朝一番の
おしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ 7 ○×

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ 8 ○×

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ 9 ○×

動作ができない時は、
無理に動かさない。



答え

① ×

少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。

② ×

お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。

③ ×

度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持参しましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にかけなどして、耳が出るようにしましょう。

⑤ ×

音が聞こえている間、ボタンを押す続けず。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。

⑦ ×

心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待ってましょう。

⑧ ×

歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをして



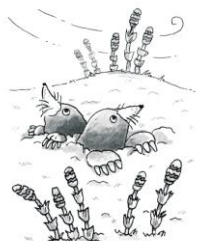
健康診断関係行事予定



4月	8日(月)	健康調査票配付<2~6年>	回収 12日まで
	10日(水)	健康調査票配付<1年>	回収15日まで
	11日(木)	身体計測・視力検査<5年>	2~3校時
	12日(金)	身体計測・視力検査<3年>	2~3校時
	15日(月)	身体計測・視力検査<6年・くすひま>	2~3校時
	16日(火)	身体計測・視力検査<1年>	2~3校時
	17日(水)	身体計測・視力検査<2・4年>	2~3校時
	18日(木)	聴力検査<1年>	2~3校時
	22日(月)	聴力検査<2年・くすひま>	2~3校時
		尿検査容器配布<全>	
	23日(火)	尿検査1次	8:30までに保健室
		聴力検査<5年>	2~3校時
	24日(水)	尿検査1次予備①	8:30までに保健室
		聴力検査<3年>	2~3校時
5月	25日(木)	耳鼻科健診<1・2年>	11:00~
	8日(水)	尿検査1次予備②	8:30までに保健室
	10日(金)	眼科検診<1・4年>	13:40~
	15日(水)	小児生活習慣病予防検診<5年> 心電図検査<1年>	8:30~体育館
	16日(木)	歯科健診<全>	8:20~
	20日(月)	脊柱側彎症5年	13:30~生活科室
	27日(月)	内科健診<1~3年>	13:30~保健室
		尿検査2次対象者容器配布	
	28日(火)	尿検査2次	8:30までに保健室
		内科健診<4~6年>	13:30~保健室
6月	29日(水)	尿検査2次予備①	8:30までに保健室
	6日(木)	尿検査2次予備②	8:30までに保健室
7月	16日(火)	脊柱側彎症検査2次 対象者	13:40~ 交流の杜

保健調査票の記入に始まり、健康診断に向けてのご協力、どうもありがとうございます。上の計画の通り実施していく予定ですので、今後ともご協力お願いいたします。

それぞれの結果につきましては、受診の必要がある場合には実施後2週間以内を目安に、それ以外の内容については7月初めに「健康診断の記録」として一斉にお知らせいたします。その際、脊柱側彎症の2次検査の結果については間に合いませんので、後日のお知らせになります。何かしらの理由で、身長体重の結果等が必要な場合には個別にお知らせしますので、お声かけください。



早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

子供達の体は「目が覚めてから14時間後に眠くなる」と言われています。朝6時に目を覚ますと、夜8時くらいには眠くなる。そのタイミングで眠ることができると、簡単に眠れて、翌朝もすっきり目が覚める。逆に夜の8時に布団に入ってもタイミングが悪いとなかなか寝付けず、結果翌朝起きられない。「早く布団に入ってもなかなか寝ないんです」という話を保護者の方から聞くことがあります。また、子供達自身からの声を聞きます。良い睡眠がとれていないということは、朝起きられなくて食事は排便ができないまま登校、学校では眠さとの戦い。本人達は苦労しているようです。

今は、楽しく魅力的な刺激が身の回りにたくさんあります。寝る前にそれらの刺激に触れてしまうと、脳は興奮して眠れなくなってしまう。そして、そのときは本当に眠くないと感じています。眠くなるタイミングに何をしているかも大切なようです。

睡眠中に記憶は定着します。学習したことを身につけるためにも睡眠は大切です。ご家庭のご都合もあると思いますが、できるだけ良い睡眠で気持ちの良い朝を迎え、朝食・排便まで済ませて登校できるように、ご家庭の環境調整をお願いします。

