

# スタート

4月号

毎日が あたらしい一日!

2018年4月12日 森中央小学校 ほけんしつ

1年生が入学し、全校児童225人がそろいました!空も、風も、花もお祝いでくれているようです。新しい教室・先生・勉強・友だち・・・4月は、新しいことがたくさんです。ドキドキしたり、張り切ってがんばったり・初めてのことに挑戦したり・・・一人ひとりいろいろな気持ちで毎日を過ごしていくことと思います。疲れて、体調をこわしやすい時です。からだを思いっきり動かすなどし、じょうずに気分転換をしましょう。また、夜は睡眠をしっかりととりましょう。みんなの毎日を、ほけんしつから応援していますよ。



養護教諭のごとうゆみです!今年も一人ひとりのステキなところを、たくさん見つけたいです!

## 自分のからだをよく知るための健康診断に!

自分の体調を  
点検しよう!

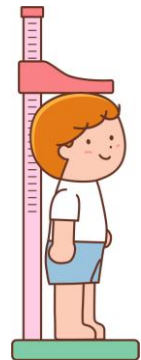
これから健康診断が始まり、いろいろな健診や検査が行われます。今日、関わる調査用紙をもって帰っています。この機会を通して子どもさんと一緒に、からだの様子や生活を振り返ってみてください。学校では、次のような願いを込めて健康診断に取り組んでいきたいと思っていますので、ご協力をよろしくお願いします。

不安な点やご要望等ありましたら、ご遠慮なくお申し出ください。

からだってとってもよくできているし、すごい力がたくさんあります。  
からだの話をしたり、本をよんだりしてたくさん発見していきましょう。

からだは、一人ひとりちがってあたりまえです。だから人と比べる必要はありません。良いからだや悪いからだなんてありません。

自分のからだをしっかりと見つめてみましょう。すごい発見がたくさんありますよ。



自分のからだをよく知っていくと、だんだん自分が好きになっていきます。  
好きになってくると、大切にしようという気持ちがわいてきます。  
あなたのからだはあなたのものです。よく知って、大切にしましょうね。

自分の前のようすと比べてみて、生活を振り返ることが大切です。このまま続けた方がいいこと、少し変えた方がいいこと等を一緒に考えてみましょう。気になることは相談してください。

からだのことをからかったり、じょうだんを言ったりするのは、とてもいけないことです。  
じぶんとおなじように、ともだちのことも大切にしましょう。

**子どものプライバシーに配慮します。**

～みんなも、一人ひとりを気をつけましょう～

★服を着たまま測定します。★測定結果は読み上げません。★カーテンやついたてを準備します。

★結果のお知らせは、折りたたんで見えないようにして渡します。

# 4月にある、けんこうしんだんのないよう

身体測定・視力・聴力検査は、保健室で、私（後藤）がします！

## ① 発育測定（身長・体重） 1～6年生

クラス	月日	校時	検査項目
1-1	4/13(金)	1・2	身長・体重
1-2	4/13(金)	1・2	〃
3-1	4/13(金)	3	〃
4-1	4/16(月)	1	〃
5-1	4/16(月)	2	〃
2-1	4/17(火)	1	〃
5-2	4/18(水)	1	〃
6-1	4/24()	1	〃

○うすい服で、測定します。（体操服でもよいです！）  
 ○ジャンパーや、シューズは廊下でぬぎます。  
 ○保健室に一人入り検査をします。前の人のがでたらすぐ入室して下さい。自分の番まで座って静かにまちましよう。  
 ○自分の名前を言ってください。  
 ○身長→体重の順番に検査します。  
 ※髪は頭の上や後ろでなく、横でむすびましよう。  
 ※数字は、こえに出さないの安心してください。  
 ※測定結果は、後日わたします。  
 お子さんの成長のことで気になることなどあれば、いつでもご相談ください！

## ② 視力 1～6年生・聴力検査 1・2・3・5年生

クラス	月日	項目	月日	項目
1-1	4/23(月)2限	視力	4/18(水)3限	聴力
1-2	4/23(月)3限	視力	4/17(火)3限	聴力
2-1	4/17(火)2限	視力	4/19(木)1限	聴力
3-1	4/16(月)3限	視力	4/18(水)2限	聴力
4-1	4/19(木)2限	視力		
5-1	4/23(月)1限	視力	5/26(木)2限	聴力
5-2	4/19(木)3限	視力	4/25(水)1限	聴力
6-1	4/24(木)2限	視力		

### 目の検査

○メガネをかけている人は、メガネで検査します。持ってきて下さい。  
 ○右目から検査します。  
 左目をかくしてください。  
 ○見えないときは、「わかりません」と言ってください。

### 耳の検査

○耳の検査は、音が聞こえたら手をあげ、聞こえなくなったら手をおろしてください。  
 ※検査結果は、再検査後に配布します。

5月の検診日程は、その都度、プリントを出しますので、一緒にご覧ください。  
 検査で配慮してほしいことや、質問など、何でもほけんしつにおたずねください！



## 2016年から「健康診断」が変更されています。

- ① 座高検査がなくなりました。（1～6年）
- ② ギョウ虫検査がなくなりました。（1～3年）
- ③ 運動器の検査が入りました。  
 ※内科検診の時に、手・足の動きや、いたみなどもしらべます。
- ④ 保健調査の内容が変わり、毎年調査することになりました。  
 ※視力・色の見え方・聴力等で配慮してほしいこと等がありましたら、いつでもご連絡ください。

