

# ほけんだより 4月

北区立王子第一小学校  
令和7年4月7日  
保健室

いよいよ新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年や学級に、わくわく・ドキドキしますね。環境が変わった新学期の始まりは、体調を崩しやすい時期です。早ね早起き朝ごはん、よく体を動かして決まった時間には布団に入るなど、まずは生活のリズムを整えて、心も体も元気いっぱい新しい生活を送れるようにしましょう。

ほけんだよりでは、健康な生活を送るための情報や、王一小の保健に関する情報、保健室からのお知らせなどを発信していきます。児童の皆さんも、おうちの方と一緒に読んでみてくださいね。

## 保健室ってどんなところ？

保健室は、学校でけがをした時に、けがの手当てをしたり、具合が悪くなった時に、少し休憩をして体の調子を整えたりするための場所です。また、身体計測や健康診断を行ったり、保健の勉強をしたりすることもあります。王一小の保健室は、児童昇降口を右に進んだ1階の角にあります。困った時は、いつでも相談をしにきてくださいね。

### \*こんな時は保健室に来てください\*



保健室に行く時は  
先生に伝えましょう。

### \*保健室を利用するときの約束\*



### ◎先生に伝えるポイント

〈けがの場合〉 …例  
「いつ？」…昼休みに  
「どこで？」…校庭で  
「何をしていた？」  
…おにごっこをしていて  
「どうしたのか？」  
…転んでひざをすりむいた  
〈病気の場合〉 …例  
「いつから？」…2時間前から  
「どこが？」…頭が  
「どうしたのか？」…痛くなった

### 【保護者の方へ】

- ★発熱している時(37.5℃以上が目安)や、保健室で休養しても体調が回復しない時などは、早退になります。保護者の方に連絡をしますので、お迎えをお願いいたします。(早退の場合、児童1人で下校はできません。必ずお迎えをお願いします。)
- ★保健室では、学校での当日のけがや病気の処置を行います。継続した手当て(翌日の湿布や絆創膏の貼り替えなど)は原則できません。受診が必要なけがの場合などは、保護者の方に連絡をします。



養護教諭

です。

保健室から、皆さんの健やかな学校生活を応援します。どうぞよろしくお願いいたします。

# \*\*\* 定期健康診断が始まります \*\*\*

4月の健康目標

## 自分の体について知ろう

今月から定期健康診断が始まります。定期健康診断は、毎年4～6月にかけて実施しています。自分の体について知る、大切な機会です。おうちの方と一緒に結果も確認してみてくださいね。

### ◎定期健康診断の目的・・・



定期健康診断には、次のような目的があります。

- ★自分の今の健康状態や成長の様子を知る。
- ★隠れている病気などがなければ調べる。
- ★自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける。

### ◎どんな健康診断があるのかな？

小学校で行う定期健康診断の項目

- ・身体計測・・・【全学年】4月8日(火)/9日(水) 【必ず体育着を持ってくる】
- ・聴力検査・・・【1～3年、5年】4月11日(金)/14日(月)～16日(水)
- ・視力検査・・・【全学年】4月17日(木)～18日(金)/23日(水)～25日(金)/30日(水)
- ・心臓検診・・・【1年、4年】4月21日(月)
- ・内科健診・・・【全学年】4月22日(火)/5月1日(木)/19日(月)/27日(火)

※結核・運動器検診も兼ねて行います。

- ・耳鼻科健診・・・【全学年】5月8日(木)
- ・腎臓検診・・・【全学年】尿検査1次回収日 5月12日(月)
- ・歯科健診・・・【全学年】5月14日(水)/21日(水)/28日(水)
- ・眼科健診・・・【全学年】5月29日(木)

※複数日設定されているものは、学年で日を分けて実施します。

※日程は変更になる場合があります。

### 健康診断の結果について

健康診断の結果、異常の疑いがある場合には、お知らせを配付します。「再検査」や「異常の疑い」の結果が出ても、病気とは限りませんが、病院で早めに診てもらおうようにしましょう。

病院で診てもらった結果は、「受診報告書」に記入し、学校までお知らせください。また、結果の一覧は、6月末に全員に配付します。



### 学校医の先生を紹介します



内科

高橋医院 高橋 修樹 先生



歯科

ゆうま歯科医院 坂井 祐真 先生



眼科

赤羽すすらん眼科 大須賀 方子 先生



耳鼻いんこう科

中村耳鼻咽喉科クリニック 中村 弦 先生



学校薬さい師

中島 しげ子 先生

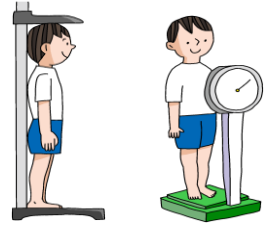
がっ けんこうしんだん  
4月の健康診断

|    |   |                                                             |
|----|---|-------------------------------------------------------------|
| 7  | 月 | (始業式・入学式)<br>※1・4年心臓検診問診票配布                                 |
| 8  | 火 | 計測2・3・4・5・6年<br>〈体育着〉<br>※2～6年保健関係提出物配布<br>※1・4年心臓検診問診票しめきり |
| 9  | 水 | 計測1年・5組〈体育着〉                                                |
| 10 | 木 |                                                             |
| 11 | 金 | 聴力 1年、5組<br>※2～6年保健関係提出物しめきり                                |
| 12 | 土 |                                                             |
| 13 | 日 |                                                             |
| 14 | 月 | 聴力 2年                                                       |
| 15 | 火 | 聴力 3年                                                       |
| 16 | 水 | 聴力 5年                                                       |
| 17 | 木 | 視力 4年                                                       |
| 18 | 金 | 視力 3年                                                       |
| 19 | 土 | (土曜登校日)                                                     |
| 20 | 日 |                                                             |
| 21 | 月 | 心臓検診1・4年〈体育着〉                                               |
| 22 | 火 | 内科健診2・5年〈体育着〉                                               |
| 23 | 水 | 視力 1年、5組                                                    |
| 24 | 木 | 視力 6年                                                       |
| 25 | 金 | 視力 5年                                                       |
| 26 | 土 |                                                             |
| 27 | 日 |                                                             |
| 28 | 月 |                                                             |
| 29 | 火 | (昭和の日)                                                      |
| 30 | 水 | 視力 2年                                                       |

【内科健診】

学校医さんが、聴診器で心臓の音や呼吸の音を聞いて、体の中が健康かどうか調べます。また、皮膚の状態や姿勢などから、栄養バランスの良い食事がとれているか、背骨や関節に異常がないかなどを診ています。結核・運動器検診も兼ねて行います。

★体育着を忘れずに  
持ってきてください。



【身体計測】

身長・体重を測って、体がどれくらい成長しているかを調べます。

★体育着を忘れずに持ってきてください。

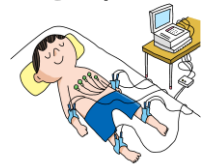
★身長を正しく測るために、頭頂部で結ぶ髪型は避けるようにしてください。

【心臓検診】

「心電計」という機械を使って、心臓の状態を詳しく調べます。

★体育着を忘れずに持ってきてください。

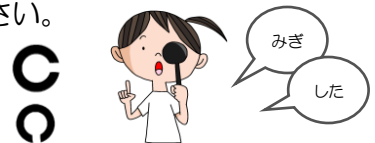
★横になって検査します。  
心臓の動きを正しく測るために、動かずにじっとしていきましょう。



【視力検査】

学習に支障なく物や字を見ることができるかの検査です。片目をかくし、「ランドルトかん」という一部が空いた輪を見て、空いた部分がどこかを答えます。

★眼鏡を使っている人は、「眼鏡なしでの視力」と「眼鏡をかけた視力」を測ります。眼鏡を忘れずに持ってきてください。



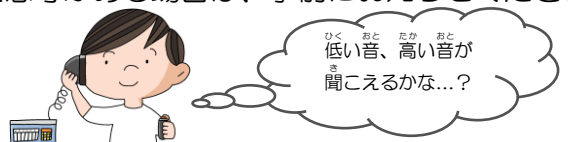
【聴力検査】

音をきちんと聞き取ることができるか調べます。

「オーディオメーター」という機械を使って、音の大きさや高さを変えながら行います。

★前日は耳そうじをしてくるようしましょう。

★耳の疾患等がある場合は、事前にお知らせください。



# 健康診断前チェックシート

## 健康診断前日

- ☐ 入浴して、顔や体をきれいに洗った
- ☐ 手足のつめをきった
- ☐ 耳そうじをした
- ☐ 体育着を用意した

## 健康診断当日

- ☐ 下着やくつ下、上ばきに自分の名前が書いてある
- ☐ すみずみまで歯をみがいた
- ☐ (めがねを持っている場合)  
めがねを持ってきた(かけている)
- ☐ (かみの毛が長い場合) かみの毛を、  
2つにわけて結んでいる

※ 健康診断のときに限らず、顔や体、歯をいつも清潔にしておく習慣をつけましょう。また、定期的におうちの人に耳そうじをしてもらいましょう。

## ★運動器検診で確認してほしいポイント★

①



- ☐ しっかり肘が曲げられる。
- ☐ しっかり肘が伸びる。

②



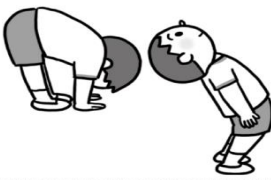
- ☐ 足の裏を床につけてしゃがめる。

③



- ☐ 両腕が耳につく。

④



- ☐ 前に曲げたときに痛くない。
- ☐ 後ろに曲げたときに痛くない。

⑤



- ☐ 片足立ちで5秒間、ふらつかずに立てる。

## 児童の健康診断について

北区教育委員会では、児童・生徒の健康診断の意義や重要性、検査・診察の内容や方法について、学校、学校医等との協議の上、児童・生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断を実施しています。詳細はこちらのQRコードよりご確認ください。



北区 HP「児童・生徒の健康診断」ページのQRコード



「児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断の実施のための環境整備について(通知)」PDFのQRコード



「学校歯科健康診断の手引き」PDFのQRコード

# 保健関係提出物のお願い

- ☆①②の保健関係提出物は、4月11日（金）まで、  
③の提出物は、4月9日（水）までに、提出をお願いいたします。

## ①保健調査票

※令和6年度より、北区内小学校で統一されている保健調査票の様式が変更になりました。  
1、2年生は新様式を使用し、3年生以上はこれまでのものを継続で使用します。  
3年生以上の転入児童につきましては、順次新様式に切り替えております。

### 〈3～6年生〉※A4 サイズ裏表の白い用紙

- ★全学年、表面の下部に学年カラーの用紙が貼ってあります。カラー用紙部分に記載の内容について、変更が多い場合等は新しい用紙をお渡しできますので、ご連絡ください。
- ★変更があるところは、赤で訂正してください。
- ★裏面は、新しい学年の記入欄に記入をしてください。下の欄は、必ず新しい学年の「有・無」のどちらかに○をしてください。
- 〈1、2年生〉※見開き A3黄色の用紙
- ★左右ページの内容全てにもれがないよう記入してください。
- ★右ページは、お子様の学年の記入欄全てに記入をしてください。

### ～全学年共通のお願い～

- ★電話番号は、日中連絡のつきやすい連絡先をご記入ください。連絡先の1番から順に連絡いたします。（勤務先等も併せてご記入いただくと、緊急時の連絡がとりやすいです。ご協力をお願いします。）
- ★記入もれ等がある場合は、再度提出をお願いいたしますので、ご了承ください。

## ②結核健診・運動器検診問診票 ※全学年見開き A3うすピンクの用紙

※こちらの用紙も令和6年度より様式が変更になりました。  
大きな形式の変更はありませんが、細かい文言等が変更になっています。  
こちら、1、2年生のみ新様式を使用します。  
旧様式は「定期健康診断問診票〈結核検診・運動器健診〉」という名称です。

- ★左が結核の問診、右が運動器の問診です。
- ★今年の学年の欄に、もれのないように記入をしてください。  
記入日の記入もお願いします。
- ★名前を書く箇所が中ページに2カ所あります。全てにご記入ください。

## ③心臓検診調査票

※1・4年生、令和6年度北区外からの転入生のみ対象 **A4 白の用紙**

- ★4月21日（月）が心臓検診です。提出期限を厳守していただくようご協力をお願いします。  
調査票が未提出だと、検診を受けることができません。