



お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。

4月より保健室におります養護教諭の坂間浩子と申します。お子様が元気に楽しく学校で過ごせるようサポートして参りますので、どうぞよろしく願いいたします。ほけんだよりでは、からだや心の健康について様々な情報を載せていきます。お子様と一緒に読みいただけますと幸いです。



## 保健関係書類の記入・提出をお願いします

本日、以下の書類が入った、保健関係連絡袋を配付しました。

これらの調査は、健康診断をよりの確に行うために、また学校でのお子さまの健康管理をする上での大事な調査となります。心身の状態やアレルギー等、学校に知らせておきたいことの記入をお願いいたします。提出期限は、4月13日(木)です。

- ① 保健調査票
- ② 結核検診問診票
- ③ 運動器検診保健調査票
- ④ 耳鼻咽喉科調査票
- ⑤ 心電図検査票（1年生のみ）
- ⑥ 色覚検査希望調査票（4年生のみ）



## 春休みモード → 学校モードへ

新しい生活が始まる春は、気持ち的にも生活リズムを作りやすい時期です。生活リズムを整えて、気持ちよく新年度のスタートが切れるとよいです。



## 生活リズムを作る3つのポイント

1

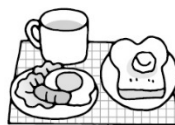
早寝・  
早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源になります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

# 令和 5 年度 定期健康診断年間予定

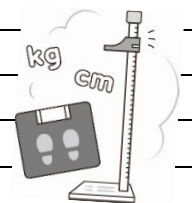
※日程は変更する可能

項目	日	時間	対象	検査者
身体計測	4月12日(水) 9月6日(水) 1月10日(水)	1, 2校時	全学年	学級担任、 養護教諭
視力検査	4月17日(月)	1~3校時	全学年	養護教諭
聴力検査	4月19日(水)	1, 2校時	1・2・3・5年	養護教諭
尿検査(一次)	4月20日(木)	朝	全学年	医師会診療所
尿検査(二次)	5月9日(火)	朝	一次検査所見者、 一次検査未実施者	医師会診療所
色覚検査	4月20日(木)	午前	4年希望者	養護教諭
心電図検査	4月26日(水)	9:00~の 一宮小終了後	1年	医師会診療所
眼科検診	4月28日(金)	13:30	全学年	岡田眼科医院 岡田医師
耳鼻咽喉科検診	5月8日(月)	13:30	3年対象者、 聴力検査所見者	K・Iクリニック スミス医師
内科検診	5月10日(水)	13:30	全学年	秋場医院 秋場医師
歯科検診	5月19日(金)	13:30	全学年	町田歯科医院 町田医師
3Dスコリオ検診	5月12日(金)	10:30	5年生	ちば県民保健予防財団
側彎症X線検診	6月21日(水)	9:00	スコリオ所見者、 他対象者	ちば県民保健予防財団
小児生活習慣病予防検診 (血圧・腹囲測定)	9月中旬	午前	4年希望者	町保健センター保健師、 養護教諭
小児生活習慣病予防検診 (採血)	10月5日(木)	9:00~の 一宮小終了後	4年希望者	医師会診療所
修学旅行前検診	10月中旬	13:30	6年	秋場医院 秋場医師

性があります。

## 4月の保健行事のお願い

項目	お願い等
身体計測	髪は頭頂部で束ねず、低い位置で束ねてください。2つ縛りが望ましいです。
視力検査	メガネ・コンタクト使用者は忘れずに持ってきて下さい。
聴力検査	検査前日は耳掃除をして清潔にしてください。
尿検査(一次)	容器は前日の19日に配布します。
色覚検査	プライバシーの配慮に注意して実施します。
心電図検査	当日欠席した場合は、指定日に保護者の方が検査会場まで送迎しての受診となります。
眼科検診	前髪が目にかからないようにしてください。



## お世話になる学校医の先生の紹介



内科	秋場医院	秋場 齊先生
歯科	町田歯科医院	町田 裕子先生
耳鼻咽喉科	K・Iクリニック	スミス 馨子先生
眼科	岡田眼科医院	岡田 恒治先生
薬剤師	ツルハドラッグ茂原店	鈴木 正和先生

