



令和7年4月8日
吉川市立中曽根小学校
保健室

健康診断が始まります

4月の予定

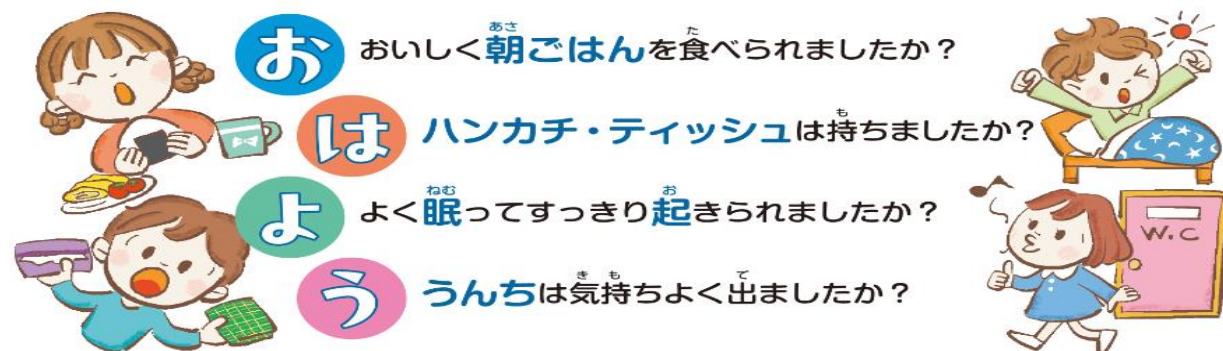
新年度が始まりました。入学・進級おめでとうございます。
『ほけんだより』では、中曽根小学校のみなさんが健康に過ごすために役立つ情報を紹介していきたいと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。



養護教諭の藤田美幸です。
みなさんが元気に学校生活を送れるようお手伝いします。

4月の保健目標 早寝・早起きをしよう

毎朝の「おはようチェック」を習慣に



進学・進級などで生活が変化するこの時期は、知らず知らずのうちに緊張したり、ストレスを感じて体が疲れています。睡眠不足だと、体の疲れがとれないだけでなく、落ち込んだりイライラしたり、心が不安定になりやすくなります。生活リズムを整えて、夜はしっかり眠るようにしましょう。

- ☒ 毎朝同じ時間に起きて朝の光を浴びる ☒ 日中は適度に運動する
☒ 寝る1～2時間前にお風呂に入る ☒ 寝る前はスマホやテレビはひかえる

月	日	曜日	内容	持ち物・お願い など
4	10	木	発育測定 (4、5、6年)	体操服を持ってくる
	11	金	発育測定 (1、2、3年、特)	髪を頭の上でしばらない
	14	月	視力検査 (6年)	めがね・コンタクトを忘れずに持ってくる (つけてくる)
	15	火	視力検査 (1、3、5年)	
	16	水	視力検査 (2、4年、特)	
	17	木	聴力検査 (1、3年、特)	
	18	金	聴力検査 (2、5年)	
	22	火	内科健診 (6年、特)	体操服を持ってくる
	28	月	心臓検診 (1年)	体操服を持ってくる
	30	水	内科健診 (1年)	体操服を持ってくる

●保護者の皆様へ●

希望者を対象に色覚検査を行います

色の見え方を調べる検査です。お子さんの色覚検査を希望される場合は、保健調査票の項目「色覚検査を希望する」の欄に○を記入してください。すでに実施済みの場合は、今年度希望があっても結果は変わるものではありませんので、基本的に検査は行いません。

内科健診時のプライバシー等への配慮について

- 【健診時の服装】 男女ともに体操着 (上下)、聴診時に上の体操着をめくります。
【健診時の配慮】・男女ともに、個別の健診スペースを確保し、まわりから見えないようにします。
・女子児童の記録は女性教員が行います。
・養護教諭が記録や健診補助として付き添います。

1学期中は提出物がたくさんあります

保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます