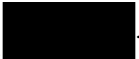




令和5年4月7日
北九州市立今町小学校
ほけんしつ
No. 1

進級 おめでとうございます

今町小学校のみなさん、進級おめでとうございます。修了式ぶりに「おはようございます!」と素敵な笑顔と一緒に、元気なあいさつをしてくれる今町小学校のみなさんと会うことができとてもうれしいです。

昨年度に引き続き、今町小学校の保健室の先生をします、です。今年度もみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。けがをしたときや体調が悪い時、体について知りたい時などには、ぜひ保健室に来てください。
新しい年度が始まり、4月からも、みんなで協力しながら、元気な今町小学校をつくっていきましょう。



保護者の方へ

本日、お子様が保健関係の書類(水色の封筒)を持って帰っています。保健調査票は、必ず見直しを行ってください。
保健関係の書類の提出期限厳守に、ご協力お願いいたします。

<保健関係書類の提出期限>

書類名	対象	提出期限
家庭調査票 (電子または用紙で提出)	今町小学校の児童全員	が 4月14日(金)
保健調査票	今町小学校の児童全員	
結核検診問診票	今町小学校の児童全員	
脊柱側弯問診票	今町小学校の児童全員	

春休みは、元気に過ごすことができましたか?少し長めのお休みだったので、生活のリズムがくずれている人もいるかもしれません。生活リズムがくずれてしまっている人は、1日でも早く、規則正しい生活リズムにもどしましょう。生活リズムがくずれたままだと、新しく出会った先生や友達との楽しい学校生活を、元気に過ごすことができません。特に、朝ご飯は、体にとって、その日の最初のエネルギーとなります。しっかりとバランスよく食べて登校しましょう!

夜ふかし していませんか?



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか?

夜ふかしをすると...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



生活リズムを作る3つのポイント

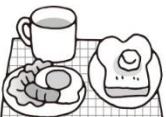
新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

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おきましよう。

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よう。

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よう。



4月から、さっそく^{はついくそくてい}発育測定や^{しりよくけんさ}視力検査などの検査が始まります。5月からは、学校医の先生方に今町小学校へ来ていただいて、みなさんの体の状態をみてもらう検診も始まります。自分がいつ・どの検査を受けるのか、準備は何か必要なのか確認しておきましょう。

1. 定期健康診断の日程

けんしんめい 検診名	じっし び 実施日	たいしょう 対象
じんぞうけんしん 腎臓検診 にようけんさ (尿検査)	① 5月24日 (水)	いままちしょうがっこう 今町小学校の児童全員 1回目に出せなかった人は、2回目には 必ず出してください
	② 5月31日 (水)	
	③ 6月 7日 (水)	
ない かけんしん 内科検診	① 5月10日 (水)	2・3・6年生全員
	② 5月17日 (水)	1・4・5年生、きらきら学級全員
がん かけんしん 眼科検診	6月 1日 (木)	1年生全員。2～6年生は保健調査票 からの抽出
しかけんしん 歯科検診	6月15日 (木)	今町小学校の児童全員
かぶつ と ふ フッ化物塗布	5月11日 (木)	2・3年生の希望者のみ
しんぞうけんしん 心臓検診	4月28日 (金)	1年生全員と他群市からの転入生
じ び かけんしん 耳鼻科検診	6月 8日 (木)	全学年、保健調査票からの抽出

学校医の先生を紹介します		耳鼻科	個人情報保護のため、HPでの 掲載は控えさせていただきます。
内科	個人情報保護のため、HPでの 掲載は控えさせていただきます。	眼科	
歯科		薬剤師	

健康診断の目的は…？



- その① 自分の成長や健康状態を知る。
- その② 病気の疑いがないかを調べる。
- その③ 自分の体や健康に関心をもつ。

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

2. 発育測定・視力検査・色覚検査・聴力検査の日程

	じっし び 実施日	がくねん 学年・クラス	たいしょう 対象	じゅんび 準備するもの
はついくそくてい 発育測定	4月17日 (月)	2校時 1・3・6年生	いままちしょうがっこう 今町小学校の 児童全員	体操服で測定 を行います。お子様の測定日には、体操服を持参するように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。
		3校時 2・4・5年生		
しりよくけんさ 視力検査	4月24日 (月)	2校時：5年生 3校時：6年生	いままちしょうがっこう 今町小学校の 児童全員	眼鏡を着用しているお子様は、検査日に眼鏡を忘れずに持参するように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。
	4月25日 (火)	2校時：3年生 3校時：4年生		
	4月26日 (水)	2校時：1年生 3校時：2年生		
ちようりよくけんさ 聴力検査	4月18日 (火)	2校時：3年生 3校時：5年生	1・2・3・5年生は全員 4・6年生は保健調査票から抽出	特に準備するものはありません。
	4月19日 (水)	2校時：1年生 3校時：2年生		