



令和7年4月8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。桜が舞う中、素敵な笑顔と一緒に「おはようございます!」と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て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(月)
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	
脊柱側わん問診票	4・5・6年生の児童	

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

小さな習慣で 三日坊主回さようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないだろうか。でも、中には「最初はがんばっているいろいろな挑戦するけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいるかもしれないね。

小さな習慣作りがオススメ

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する
例 できたらカレンダーに○をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じること。
ぜひチャレンジしてみてください。

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

4月から、さっそく発育測定や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 （尿検査）	① 5月 1日（木）	いまましようがっこう じどうぜんいん 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 9日（金）	
	③ 5月 16日（金）	
ない かけんしん 内科検診	① 4月 30日（水）	2・3・4年生全員
	② 5月 7日（水）	1・5・6年生全員
がん かけんしん 眼科検診	5月 8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 5日（木）	いまましようがっこう じどうぜんいん 今町小学校の児童全員
しんぞうけんしん 心臓検診	4月 18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	5月 29日（木）	ぜんがくねん ほけんちようさひよう 全学年、保健調査票からの抽出

※昨年度より全校でのフッ化物洗口をしているため、フッ化物塗布はありません。

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 15日（火）	2校時 1・3・6年生	いまましようがっこう じどうぜんいん 今町小学校の 児童全員	たいそうふく そくてい 体操服で測定 を行います。お こさまの測定日 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 21日（月）	2校時：5・6年生 3校時：3・4年生	いまましようがっこう じどうぜんいん 今町小学校の 児童全員	めがね ちゃくよう 眼鏡を着用し ているおこさまは、 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 22日（火）	2校時：1年生 3校時：2年生		
ちよりよくけんさ 聴力検査	4月 16日（水）	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	とく に じゅんび 特に準備す るものはあり ません。
	4月 17日（木）	2校時：1年生 3校時：2年生		