

ほけんだより 4月

令和 7 年 4 月 8 日
江戸川区立鹿骨松本小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境にワクワクする一方で、緊張や不安でドキドキすることがあるかもしれません。でも、大丈夫です！そんなときには、2つの“おまじない”を思い出してみてください。きっと、うまくいくはずですよ。何か困ったことがあるとき、相談したいときは、保健室に来てくださいね。

おまじない 1 えがおになろう

笑顔になると自分も周りの人も元気になります。登校前に鏡の前でニコッと笑顔の練習をしてみましょう。

おまじない 2 「おはよう」と「ありがとう」を言おう

あいさつされたり、感謝されたりすると誰でも嬉しいものです。短い言葉でも相手を想う優しい気持ちは伝わります。



今年度、鹿骨松本小学校に赴任しました。
養護教諭 井上紗央里です。
どうぞよろしくお願いいたします！

保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、
自分の状態を説明してください。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。
よくなるまで
早退を勧めます。

困ったことや相談したい
ことがあるとき

※保健室では内服薬をあげたり、
翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを
測りたいとき

保護者の方へ

○保健関係提出書類について

全学年に以下の書類を配付しました。お子さんの普段の様子を知り、健康診断の参考とします。訂正等を含めご確認いただき、詳細をご記入ください。ご記入されましたら、期日を待たず早めにご提出ください。

しよるいめい 書類名	へんきやくび 返却日	しきりび 締め切り日
ほけんしりよう 保健資料	ねんせい 1年生 にゅうがくせつめいかい 入学説明会 ねんせい 2～6年生 がつ にち か 4月8日（火）	が がつ にち きん 4月11日（金） ~~~~~ きじつげんしゅ ※期日厳守 ~~~~~
けっかくもんしんちようさひよう 結核問診調査票	が がつ にち か 4月8日（火）	
うんどうきけんしんほけんちようさひよう 運動器検診保健調査票		
かぶつせんこうどういしよ フッ化物洗口同意書		

(1) 保健資料

- 2～6年生は、これまでの内容をご確認の上、今年度の学年の欄で追加や変更がある場合は、ご記入ください。1年生はすべての項目をご記入ください。

(2) 運動器保健調査票

- イラストを参考にご家庭でお子さんの四肢の状態のチェックをしてください。すべて異常がない場合は、お子さんの学年の一番上の欄にのみ○を付けてください。

- 検診の際、着衣での健康診断では脊柱・胸郭等の形状が充分に見えないため疾患を見逃す可能性が高くなることから、脱衣で検診を行う場合があります。脱衣での受診に関する同意の有無について、運動器検診保健調査票の右上に追加項目としてありますので、ご記入ください。



運動器検診保健調査票

1～6の質問事項について、イラストを参考に該当する項目に必ず○：
※一回行ってできない場合でも、(繰り返し行うとできるようになることも
確認してください)

1～6に該当する項目はありません	保護者記入欄		
	1年	2年	3年
1. 肩・肩甲骨・腰のくびれ・育中の			○

【記入例】

該当する項目
がない場合は
こちらに○

1～6に該当する項目がある場合、
脱衣で健康診断を行うことに同意します
同意する・・・○ 同意しない・・・×

1年	2年	3年	4年	5年	6年

氏名

5. 手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、 完全に伸びない、完全に曲がらない (指が関節につかない)ことはありますか	保護者記入欄					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
異常なし						
完全に伸びない						

○フッ化物洗口について

今年度も引き続き、毎週火曜日にフッ化物洗口を行います。同意書を配布いたしましたので、同意の有無をご記入の上、4月11日(金)までに全員ご提出ください。フッ化物洗口では、プラスチック製のコップを使用します。歯ブラシと併せて、毎週忘れず持参するようお願いいたします。

～登校前の健康チェック～

新年度がスタートしました。統合に伴う環境の変化で、不安や緊張を抱えるお子さんも多いことと思います。安心して元気に学校生活を送ることができるよう、また、病気や異常の早期発見のためにも、朝の登校前には、お子さんの「健康観察」を実施していただくようお願いいたします。

ココをチェック!

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ ぐっすり眠れている | ☐ 朝食はしっかりと食べられた |
| ☐ 頭やお腹を痛がっていない | ☐ 表情が明るく気分が落ち込んでいない |
| ☐ 発熱していない | ☐ その他、普段と違う様子はないか |

体調不良で医療機関を受診し、学校感染症と診断された場合は、出席停止となりますので、学校までご連絡ください。また、登校再開日には「治癒証明書」のご提出が必要となります。治癒証明書は4月中旬より学校ホームページからダウンロードできます。病院指定の用紙でも結構です。

4・5月の保健行事

4月		5月	
10日(木)	発育測定 2・4・6年	13日(火)	内科検診 2・5年
11日(金)	発育測定 3・5年	14日(水)	尿検査 該当者 (二次①)
15日(火)	内科検診 1・6年	15日(木)	歯科検診 1・3・6年
16日(水)	聴力検査 2・5年	20日(火)	内科検診 3・4年
17日(木)	発育測定 1年	フッ化物洗口開始 1年	
18日(金)	聴力検査 1・3年	21日(水)	眼科検診 全学年
22日(火)	耳鼻科検診 全学年	22日(木)	尿検査 該当者 (二次②)
	フッ化物洗口開始 2～6年	23日(金)	心臓検診 1年・該当者
24日(木)	歯科検診 2・4・5年		
25日(金)	視力検査 5・6年		
	尿検査 全学年		
28日(月)	視力検査 3・4年		
30日(水)	視力検査 1・2年		

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、宿泊行事、掃除など特別活動中
2. 学校の教育計画に基づく課外活動中
3. 休み時間、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則として初診から治療までの医療費総額が5,000円（3割負担で1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には、受診した医療機関による証明書が必要となります。詳細については、保健室にお問い合わせください。

身体計測

身長と体重をはかります

眼科

目の病気や異常がないか調べます

歯科

歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力

耳がよく聞こえているか調べます

内科

心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

**健康診断が
はじまります**

尿

腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器

骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科

耳・鼻のどに病気や異常がないか調べます

視力

どれくらい見えているか調べます

心電図

心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

定期健康診断では、毎年4月～6月にかけてお子さんの体に病気の疑いや異常がないかを調べます。各検診前に「お知らせ」を配付いたしますので、ご家庭での準備をお願いします。なお、医療機関への受診が必要な場合には、「受診勧告書」を配付いたしますので、早めの受診・治療をお願いします。