

# ほけん 保健だより 4月

令和 6年 4月 8日  
板橋区立高島第一小学校  
校長 平松 隆行



## にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

あたたかい陽射しの中、新しい一年が始まります。みなさんが、元気に毎日過ごせるように、保健室からお手伝いしてまいります。ほけんだよりでは、みなさんが、自分のからだを守っていくための情報を、お伝えしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



がっこうい せんせい  
学校医の先生方・学校薬剤師の先生をご紹介します。



- |                  |            |                    |                     |             |                   |                 |           |                 |
|------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| ないかこうい<br>○内科校医  | もちつき<br>望月 | ひであきせんせい<br>英明先生   | じ び か こうい<br>○耳鼻科校医 | まつばやし<br>松林 | せんせい<br>さおり先生     | がんかこうい<br>○眼科校医 | かわな<br>川名 | ひろみせんせい<br>洋美先生 |
| し か こうい<br>○歯科校医 | みさわ<br>三澤  | そつたろうせんせい<br>壮太郎先生 | がっこうやくざいし<br>○学校薬剤師 | えんどう<br>遠藤  | さち こせんせい<br>佐智子先生 |                 |           |                 |

- 学校医の先生方は、みなさんの健康を守るために健康診断の他にも、様々な健康面のサポートをさせていただきます。
- 薬剤師の先生は、みなさんが学校で快適に過ごせるように、環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

## 4月のほけんもくひょう

### けんこうしんだん ただ う 健康診断を正しく受けよう



けんこうしんだん う  
健康診断を受けるのは、なぜ？



- 自分の体を知るため・・・成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- 自分の健康を守るため・・・詳しい検査や治療を受けるきっかけになります。
- 健康な体を育てるため・・・より健康に過ごせるように、考える機会になります。

## ていきけんこうしんだん 定期健康診断がはじまります。

### ◎内科

内科では、男女別に実施しています。内科健診時の児童の服装は、原則、体育着や下着等を着用して行います。医師が、着衣の上から、検査・診察を行いますが、正確な検査・診察のため、体育着・下着等をめくって視触診したり、体育着・下着等の下から聴診器を入れたりする場合があります。ご理解ください。よろしくお願いいたします。

### ◎歯科健診

「CO (シーオー)」って、どんな意味かな？むし歯になりかけている歯の記号です。放っておくとむし歯になってしまうので、歯みがきの仕方や食べ物を見直しましょう。健診後、治療が必要・治療不要に関わらず、結果をお知らせいたします。歯科の治療や相談が必要な場合は、早めに受診してください。



## じ び か けんしん がん かけんしん ◎耳鼻科健診・眼科健診

みみ はな びょうき め びょうき まえがみ め ひと ちゅうい  
耳・鼻・のどの病気、眼の病気などをみます。前髪が、眼にかかっている人は、注意してください。

## しりよくけんさ ◎視力検査

しりよくひょう つか  
視力表を使って、おおよその視力を調べます。黒板や教科書の文字が、よく見えているか  
をしりよくけんさ  
を知る手がかりになります。視力結果：A（1.0が見えた時）・B（0.7～1.0未満）  
C（0.3～0.7未満）・D（0.3未満）の記号で表します。



## ちょうりよくけんさ ねんせい ねんせい ねんせい ねんせい ◎聴力検査（1年生・2年生・3年生・5年生）

オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音を（1000ヘルツ・4000ヘルツ）が  
聞こえるかを調べ、聞き取りにくくなっていないかを、知る手がかりになります。

## にようけんさ ◎尿検査

- ◆がっこうめい しめい いんじ にようけんさ ふくろ はいぶ ふんしつ ねが  
学校名・クラス・氏名などが印字されている尿検査の袋を配付します。紛失しないようお願いいたします。
- ◆ていきけんこうしん じっしについて しょうさい べつと ていきけんこうしんだんどう し らん  
定期健康診断の実施日程の詳細については、別途、「定期健康診断等のお知らせ」をご覧ください。
- ◆かくしよるい ていしゅつぶつ きにゅう しゅつせきばんごう だんじょこんごうばんごう  
各書類（提出物）へ記入する出席番号は、男女混合番号です。

## しんぞうけんさ ねんせい ねんせい てんにゅうじどう ◎心臓検査（1年生・4年生・転入児童）

しんぞう うご とし で よわ でんりゅう きろく しんでんず けんさ しんぞう はたら いじょう し  
心臓が動く時に出る、弱い電流を記録する『心電図』という検査をします。心臓の働きに異常がないかを知る  
手がかりになります。手足や体いくつか電極をつけますが、痛みはありません。検査時間は、数分間です。

- しんぞうけんしんちょうさひょう ていしゅつ がつ か わす  
心臓検査調査票の提出は、4月10日までです。忘れないでください。
- さいしゅうけつか で がっこう すいえいがくしゅう ひか ねが  
最終結果が出るまで、学校の水泳学習は控えるよう、お願いします。

## けんしん けんさ う ぜんじつ う ひ じゅんび ◎健診・検査を受ける前日から受ける日までの準備・・・

- ぜんじつ はい せいけつ  
・前日は、お風呂に入って、からだを清潔にしておく。
- はや ね たいちよう とどの き  
・早めに寝て、体調を整える。
- かみ なが ひと けんしん じ かみ むす  
・髪が長い人は、健診時には、髪がじゃまにならないように結ぶ。
- かみ むす ばあい どうちようぶ さ せいかく しんちょう はか ねが  
・髪を結ぶ場合は、頭頂部は避ける。（正確な身長を測るためにも、お願いします。）
- せいけつ したぎ き  
・清潔な下着を着る。
- みみ  
・耳あかを、とっておく。
- わす もの じゅんび  
・忘れ物がないように準備する。



## とうじつ けんしん けんさ ◎当日の健診・検査では・・・

- じぶん じゅんばん じぶん なまえ い なまえ よ へんじ  
・自分の順番になったら、自分の名前を言う。または、名前を呼ばれたら「はい」と、しっかり返事  
をする。



年度初めは、配付プリントや学校へご提出いただく書類がたくさんあります。お忙しいと存じますが、提出書類等は、記入漏れがないかを確認し、期日までに提出してください。ご理解・ご協力の程、よろしくお  
願いいたします。定期健康診断予定等、詳細については、別途プリントをご覧ください、ご確認をお願いい  
たします。

- ① 児童・生徒結核検診問診票の質問5の「2週間以上「せき」「たん」が続いていますか。」の問いに、「はい」と回答した場合、続いての質問5の補助「医療機関を受診していますか」の問いで、「いいえ」に○を付け、まだ、受診していない場合は、必ず、病院等を受診して下さるようお願いいたします。なお、体調が悪い時は、早めの受診をお願いします。
- ② 全ての健診・検査終了後（7月の予定）、健診結果のみ記録した「定期健康診断の結果」をご家庭に配付します。
- ③ 定期健康診断の歯科健診では、治療の必要がないお子さんにもお知らせ用紙をお渡ししますので、よく結果をご覧ください。
- ④ 内科、耳鼻科、眼科健診では、治療や相談が必要なお子さんにのみ、お知らせの用紙をお渡しします。（病院等で受診・相談後、水泳学習への参加をお願いします。）
- ⑤ 尿検査では、2次・3次検査が必要なお子さんには、別にお知らせします。最後まで、しっかり受けてください。最終結果が出るまで、学校の水泳学習は控えるよう、お願いします。
- ⑥ 視力検査結果のお知らせは、検査を受けた人全員に、お渡しします。視力A以外の方は、眼科を受診してください。例えば、右裸眼視力A・左裸眼視力Cの場合は、受診が必要です。両眼矯正視力(A)の時は、経過観察をしてください。
- ⑦ 聴力検査では、検査音が聞き取りにくかったお子さんに、耳鼻科健診後、「耳鼻咽喉科健康診断の結果のお知らせ」の「難聴の疑い」にて、ご連絡します。学校での検査は、スクリーニング検査ですので、お知らせが届いても、あまりご心配なさらず、専門医の受診をお願いします。
- ⑧ **色の見え方の検査**：定期健康診断の中には、この検査項目はありませんが、検査をご希望されるお子さまは、学校で行いますので、学校（担任）にお知らせください。
- ⑨ **学校管理下でのケガにおける、病院等受診について**

学校管理下のけがで、病院等を受診される場合は、各種医療費助成制度（子ども医療費助成制度含む）は利用せず、スポーツ振興センター災害共済給付制度をご利用ください。詳しくは、別途配付した板橋区教育委員会発行の文書をご覧ください。病院等に受診した後は、その結果を学校にお知らせください。

## 健康観察と健康管理についてのお願い



◆非感染症の疾患でも、発熱があった場合は、解熱後24時間は、自宅で様子を見てください。

【学校伝染病の出席停止期間の例】

- ・インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
  - ・新型コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽減した後1日を経過するまで
- ◆咳がある時や感染症が流行している時などは、マスクの着用をお願いいたします。

