

ほけんしつより

令和7年4月

流山市立市野谷小学校

保健室

健康診断が始まります

あうちの人と読みましょう！

4月の保健目標

「自分の健康状態
について知ろう」

何のため？

健康診断

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

保健行事

月	日	曜	検診・検査名	注意することなど
4	8	火	健康の記録、結核検診票、運動器検診票 回収期限	ご記入の上学級担任へ提出してください。 ※2～6年生は8日、1年生は16日まで
4	18	金	発育測定（3年・4年・5年・6年）	体操服用意。
4	23	水	発育測定（2年・1年・なないろ・ひかり）	髪型に気をつける。頭の高い位置で髪を結ばない。
4	25	金	視力検査（5年・6年）	眼鏡を忘れない。
4	28	月	視力検査（4年）	
4	30	水	視力検査（3年）	
5	1	木	視力検査（2年）	
5	2	金	視力検査（1年・なないろ・ひかり）	
5	7	水	聴力検査（5年）	耳垢を取っておく。 
5	8	木	聴力検査（なないろ・ひかり）	
5	9	金	聴力検査（3年）	
5	12	月	聴力検査（2年）	
5	13	火	聴力検査（1年）	
5	15	木	内科検診 13:30～（1年・3年・なないろ・ひかり）	体操服で検診。 
5	28	水	内科検診 13:30～（2年・4年・5年・6年）	
5	16	金	色覚検査（4年希望者）	
5	21	水	眼科検診 9:00～	眼鏡を忘れない。
5	22	木	耳鼻科検診 9:00～（1年・3年・5年 なないろ・ひかり）（2年・4年・6年は希望者）	耳垢を取っておく。 
6	3	火	心電図検査 8:50～（1年・なないろ1年・ひかり1年）	事前に問診票をお渡しします。ご記入お願いいたします。
6	5	木	歯科検診 9:00～	朝、丁寧に歯を磨いてくる。

*尿検査の日程は未定です。

～発育測定について～

項目	身長 (養護教諭が測定します)	体重 (担任が測定します)
発育測定	<p>☆どの位成長しているかを知る目安になります。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・背、おしり、かかとを身長計につける ※背筋をピンと伸ばす。 ※軽くあごをひく。 	<p>☆体重の増え方は、健康状態を知る手掛かりになります。 ※結果は記録の先生だけが見ます。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・体重計の中央に乗り、数秒静止する。 ※静かにのる。
運動器 検診の 担任 チェック	片足立ち (担任が行います)	しゃがみこみ (担任が行います)
	家で練習してください。	
	 <ul style="list-style-type: none"> ・片足は床につけたまま反対側の足を床から数 cm 以上離して片足で立つ。 ・5 秒立ってられるか判定する。 ・左右両足行う。 ※転倒しないように注意する 	 <ul style="list-style-type: none"> ・肩幅に足を開く ・足は床についたまま手を使わずにしゃがみこみが出来るか判定する。 ※足先は若干開いても良い。 ※後方に転倒しないように注意する。 ※しゃがみこみ時に痛みが出る場合
視力・聴力検査	視力検査 (養護教諭が測定します)	聴力検査 (養護教諭が測定します)
	 <ol style="list-style-type: none"> ①視力表から 5m 離れた位置(色テープ)に立つ。 ②まず右目からはかります。(左目を遮眼子で覆います。 ③はい、反対 <p>※ランドルト環 (C) の切れ目を『上・下・右・左』と声を出して答える。 わからない時は『わかりません』と答える。 眼鏡の人は忘れずに持ってくる。</p>	<p>※この検査は、1 年 2 年 3 年 5 年生が行います。</p>  <ol style="list-style-type: none"> ①まず右耳にレシーバーを当てます。 ②音が聞こえたら合図のボタンを押してください。 ③次は左です。 <p>※音は、2 種類 (高い・低い) あります。 ※音がしている間は、<u>ボタンを押し続けてください。</u> ※音がよく聞こえるよう、<u>耳垢はとってきてください。</u> ※<u>小さな音を聞く検査です。</u>待っている間も静かに。</p>

入学、進級おめでとうございます。養護教諭の小野範子です。みなさんが心身ともに健康な学校生活が送れるようにサポートいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

