

# ほけんだより 4月

家庭数

令和5年4月  
上木崎小学校  
保健室

ほかほかと暖かな春がやってきました。いよいよ、新学期がスタートします。新しいクラスに新しい先生、新しい友達、新しいことがいっぱい緊張しているものかもしれません。緊張して頑張っている体は、とても疲れやすいです。早寝・早起・朝ごはんを基本に、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。



ほけんだよりでは、みなさんの“こころ”も“からだ”も健康に毎日の生活を送れることを願って、健康に関する情報や、学校での保健行事や保健活動の様子をお知らせしていきます。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでください。



保健室を担当します柳橋 郁佳です。  
保健室は1階の昇降口に入って、正面にあります。みなさんが、元気に学校生活を送れるよう、お手伝いしていきます。  
何かありましたら、いつでも保健室にきてください。



準備をしながら  
**朝の健康観察をお願いします**

☆体調が悪い場合は無理せず休養しましょう

- いつもと同じように目覚めましたか？
- 顔色はいいですか？
- 食欲はありますか？
- 元気はありますか？
- 下痢はありませんか？
- 痛いところはありませんか？

健康な生活のキーワード

- 起きる** ...自分で起きられるように
- はみがき** ...すみすみまでしっかりと
- ごはん** ...好き嫌いを減らすように
- トイレ** ...毎日できるリズムづくりを
- 運動** ...睡眠や食欲にも影響が
- お風呂** ...毎日入って清潔に
- 寝る** ...時間を決めて早めに

# 健康診断がはじまります！！

※日程の変更がある場合があります。

健康診断	日程	学年	保護者の方へ
身体計測	4月12日(水)	5・6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>身長を測るので、髪の毛を頭の高い位置で縛らないでください。</li> </ul>
	4月13日(木)	4年生	
	4月14日(金)	3年生	
	4月17日(月)	2年生・おおぞら	
	4月18日(火)	1年生	
聴力検査	4月12日(水)	4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日に耳掃除をお願いします。</li> <li>聴力検査の結果、異状が認められた場合は耳鼻科検診の結果と一緒に疾病通知を配付します。</li> </ul> 
	4月13日(木)	6年生	
	4月14日(金)	5年生	
	4月17日(月)	3年生	
	4月19日(水)	1・2年生	
	4月21日(金)	おおぞら	
視力検査	4月21日(金)	おおぞら	<ul style="list-style-type: none"> <li>治療の勧めは裸眼視力または矯正視力が1.0未満の児童に眼科検診の結果と一緒に配付します。</li> <li>眼鏡を使用している場合は、メガネを持参してください。</li> </ul>
	5月17日(水)	5・6年生	
	5月18日(木)	3・4年生	
	5月19日(金)	1・2年生	
内科検診	4月27日(木)	2・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>結核検診問診票、運動器検診問診票の記入をお願いします。</li> </ul>
	5月10日(水)	1・3・5年生おおぞら	
	5月16日(火)	4年生	
耳鼻科検診	4月25日(火)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳指導開始までに受診をお願いします。</li> </ul>
眼科検診	5月25日(木)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳指導開始までに受診をお願いします。</li> </ul>
尿検査	配布4月28日(水)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>2次検査…6月5日(月)</li> <li>対象者は個別にご連絡します。</li> </ul>
	回収5月8日(木)	全学年	
	予備日5月12日(火)	該当者	
心臓検診	5月2日(火)	1・4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診票の記入をお願いします。</li> </ul>
歯科健診	6月1日(木)	1・4・5年生・おおぞら	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝の歯みがきをしてきてください。</li> </ul>
	6月8日(木)	2・3・6年生	

## 上木崎小 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生

内科	西村 敏 先生	(にしむらこどもクリニック/浦和区上木崎 2-7-13)
//	佐藤 匠一 先生	(佐藤クリニック/浦和区元町 2-8-12)
耳鼻科	徳丸 裕 先生	(とくまる耳鼻咽喉科/南区辻 1-26-8)
眼科	澁谷 裕子 先生	(しぶや眼科クリニック/浦和区上木崎 2-3-2)
歯科	関口 千栄子先生	(関口歯科医院/浦和区上木崎 5-16-1)
//	小野寺 保好 先生	(小野寺歯科医院/桜区下大久保 1129-4)
薬剤師	関根 美帆 先生	(クオール薬局上木崎/浦和区上木崎 2-14-1-101)

