

# げんきいちばん



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!**

あたら ねん はじ ころ からだ げんき たの す  
 新しい1年が始まりました。心も体も元気に楽しく過ごし  
 ていけるよう、自分の健康について一緒に考えて、チャレン  
 ジしていきましょう。

こんねんど ひ つづ ほけんしつ ようごきょうゆ いとうちはる  
 今年度も引き続き、保健室には養護教諭 伊藤千晴がい  
 ます。色々なお話をしましょうね。よろしくお願いいたします。



けんこうしんだん はじ  
**健康診断が始まります**



いま げんき けんこう けんこう だいじ じぶん たからもの  
 あなたは今、元気で健康ですか?あなたの健康は大事な自分の宝物です。  
 たからもの まも かんが せいかつ  
 どうやって宝物を守っていくか、考えて生活できるといいですね。

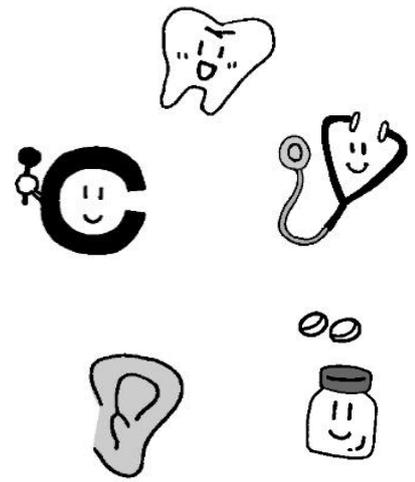
4/9(水)	しんたいけいそく 身体計測	3~6年	17(木)	にようけんさ ようき ていしゅつ 尿検査容器提出	全学年
10(木)	しんたいけいそく 身体計測	1,2年	18(金)	しりよく けんさ 視力検査	1,3年
11(金)	ちようりよく けんさ 聴力検査	2,3年	22(火)	しりよく けんさ 視力検査	2,4~6年
14(月)	ちようりよく けんさ 聴力検査	1,4~6年	23(水)	にようけんさ よびび 尿検査予備日	尿検査を未提出の者
15(火)	しんたいけいそく 身体計測 しりよく ちようりよく 視力・聴力	もちの木	24(木)	ないか けんしん 内科検診	2~5年
16(水)	にようけんさ ようき はいふ 尿検査容器配付	全学年		しきかく けんさ 色覚検査	1,4年希望者 ・他学年希望者
	じびか けんしん 耳鼻科検診	全学年			

### 内科検診について

男女別に分かれて実施します。体育着1枚(女子の胸の下着は着たまま)になり、一人ずつ、ついたての中に入り、養護教諭もしくは自分で、体育着のすそを胸まで上げます。胸郭の異常がないか確認したり、心音の確認をしたりする大切な検診です。プライバシーに配慮して実施を行います。

がっこうい がっこうし か い がっこうやくざいし せんせいがた  
**\*学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方\***

ないか 内科	わかすぎ 若杉	なおとし 直俊	せんせい 先生	みなみひらの (南平野クリニック)
がんか 眼科	やながわ 柳川	えり 英里子	せんせい 先生	(やながわ眼科)
じびか 耳鼻科	ふしき 伏木	ひろあき 宏彰	せんせい 先生	(目白大学耳科学研究所クリニック)
しか 歯科	さとう 佐藤	まさし 匡	せんせい 先生	(さとう歯科医院) <b>新しい先生です</b>
やくざいし 薬剤師	いわなみ 岩波	しげお 茂雄	せんせい 先生	(岩波薬局)



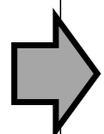
ほけんかんけい ちょうさひょうとう かいしゅうぶつ  
**\*保健関係の調査票等 回収物について\***

- 1年生・転入生**
- ・保健調査票
  - ・緊急連絡票
  - ・運動器・脊柱側わん症問診票
  - ・「耳・鼻・のど」の病気について 家庭へアンケート
  - ・色覚検査について
  - ・フッ化物洗口事業参加同意書
  - ・スポーツ振興センター加入同意書(市外転入生のみ)



配付日 4/8(火)  
 提出締切日 4/11(金)  
 専用の封筒に入れ、提出をお願いします。

- 2~6年生**
- ・保健調査票
  - ・緊急連絡票
  - ・運動器・脊柱側わん症問診票
  - ・「耳・鼻・のど」の病気について 家庭へアンケート
  - ・色覚検査について(4年生希望者のみ)



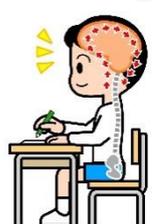
配付日 3/26(水)  
 提出日 4/8(火)  
 ご協力、  
 ありがとうございました。

結核に関する問診表	2~5年	配付日 4/8(火)	提出日 4/11(金)
	もちの木、1年、6年	配付日 4/16(水)	提出日 4/23(水)

**4月の保健目標**

ただ しせい せいかつ  
**「正しい姿勢で生活しよう」**

みなさんは、どのような姿勢で過ごしていますか？  
 正しい姿勢について、みなさんはどれくらい知っていますか？  
 裏面を見て考えてみましょう。



# くらべてみよう! 正しい姿勢と悪い姿勢

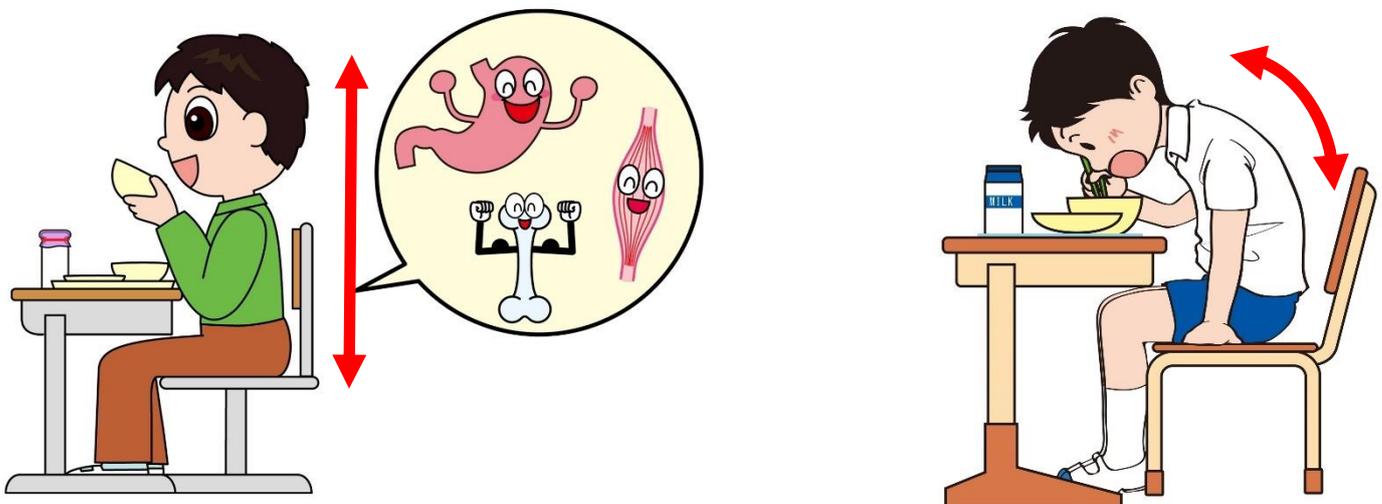
どちらの姿勢が、やる気マンマン♪ 集中して勉強できる?



よい姿勢は、胸が広がるので肺に空気がしっかり入り、脳に酸素を十分送ることができます。

脳がしっかり働くので、自然とやる気が出て、集中して勉強や活動することができます。

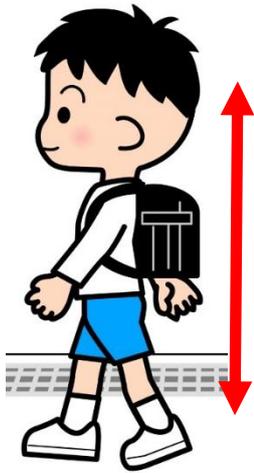
## どちらの姿勢で食べると、体によい?



食器を持たず、背中を丸めて食事をすると、胃や腸がつぶれて働きが悪くなります。消化ができなかったり、便秘の原因になります。

# どちらの姿勢で歩くと、けがを防ぐことができる？

手が出ず、歯や顔のけがをする！



正しい姿勢で安定して歩くと、転んだときに手を出しやすく、顔や歯を守ることができます。

# 健康を守る、タブレットの使い方はどっち？

近すぎるよ!!



背中が丸くなると、画面と目の距離が近くなり、視力の低下や、目の疲れ、病気につながります。