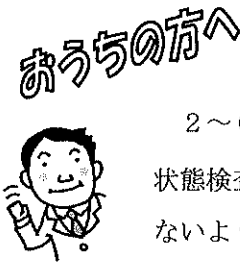


すこやか

吉小牧西小学校ほけんだより
第1号 (二計測事前指導用)
令和8年4月8日 (2~6年生)
4月9日 (1年生)



かくしけんこうちょうさひょう ていしゅつ ねが
各種健康調査票の提出をお願いします

2~6年生は4月8日付で、1年生は4月9日付で「健康調査票」「四肢の状態検査」「アレルギー調査」などをお渡ししています。期日までに記入もれないようにお願いします。※4月13日(月)まで提出



令和5年度より(腎臓病検診)尿検査の方式が変わり、腎臓病問診票が追加になっています。問診票は尿検査前に市教委に提出する流れですので、4月13日までに遅れることなくご提出よろしく願いいたします。



けんこうしんだん 健康診断は なんのため?

- ①からだがどれだけ大きくなっているか知るため
- ②かくれた病気を見つけて、はやくなおすため
- ③健康の大切さをして、より健康な生活をすごすため



にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます!

あたら しいいちねん がスタートしました。いちねんかん、びょうきやケガをしないように気を付けて、げんきいっぱい楽しくすごしましょう。

ほけんだより「すこやか」は、ほけんぎょうじ からだ こころの健康のことなどについてのお知らせです。わかりやすく楽しいお便りを心がけていきますのでぜひ読んでくださいね。おうちの人にも見せてくださいね。



4月のけんさ

日にち	曜	学年	けんさ項目
8日	水	2~6年	健康調査票配付
9日	木	1年	健康調査票配付
10日	金	5年	二計測
13日	月	3年・4年 全学年	二計測 健康調査票回収
14日	火	6年	二計測・視力検査
15日	水	1年・2年	二計測
16日	木	3年・5年	視力検査
17日	金	2年・4年	視力検査
20日	月	すみれ 全学年	二計測・視力検査・聴力検査 尿検査器材配布
21日	火	1年 5年	視力検査 聴力検査
22日	水	1年・3年 全学年	聴力検査 尿検査1次 (※5/15尿検2次)
23日	木	2年	聴力検査

よろしくおねがいします!

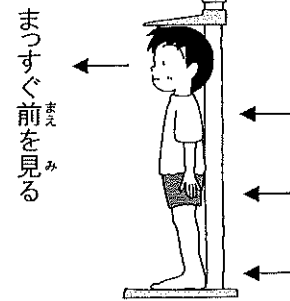
ほけんしゅつ の
いそかど ちえ
磯角 智恵 です

みなさんが元気に学校生活をおくるためのお手伝いをします。気軽に声をかけてくださいね。



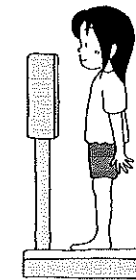
二計測のうけかた

身長 せのたかさ



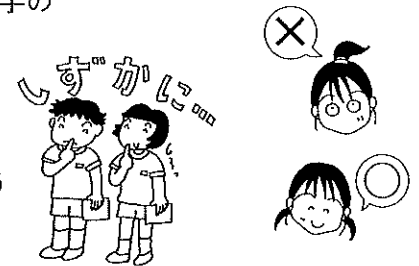
せなか・おしり・かかとが
きちんと柱につくようにす

体重 からだのおもさ



のりおりは
しずかに
しましょう

- そくていする時は、上はTシャツやタンクトップ、下は薄手の短パンやスパッツなど厚手ではない洋服が望ましいです。当日は脱ぎ着のしやすい洋服を着てきましょう。
- 前の日は、お風呂に入ってせいけつにしましょう。
- 女子は、かみの毛を頭の中央で結ばないようにしましょう
- しずかにならぶ。おしゃべりをしません。
- 人の結果をのぞきません。



視力けんさ

どのくらい見えるかしらべます



※普段めがねを使っている人は、めがねを
わすれずに!

聴力けんさ

耳のきこえをしらべます



※前の日は耳そうじを
わすれずに!

入学おめでとうございます

新しい学校、新しいクラス、新しい友だち。一気に環境が変わると、誰でも緊張しますよね。「そんな中で友だちづくりは大変」。もし、そう感じている人がいたら、こんな簡単なことから始めてみてはいかがでしょうか？

あいさつをしよう

「おはよう」のたった4文字で距離は近くなるかも。あいさつされるのは、誰でもうれしいものです。



笑顔でいよう

自分からあいさつしたり話しかけたりするのが苦手な人は、笑顔でいましょう。みんなだっぴドキドキしているのは同じ。ニコニコしている人には話しかけやすいですよ。



ドキドキの数だけ新しい出会いがあります。学校中に楽しい出会いが広がって、どんなつながりができていくのか、今から楽しみですね。



1日のスタートはあいさつから

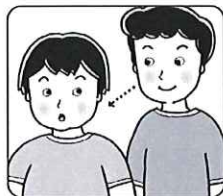


健康診断

3つのない



のぞかない



くらべない



からかわない

「四肢の状態の検査」って、何をしらべるの？

↑ 「運動器」って？

↑ 骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

↑ 早期発見・早期治療が大切

↑ 運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するため、運動器検診が始まります。

↑ 保健調査票の提出を忘れずに！

こんなときは 注意信号

背骨が曲がっている

腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある

肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある

ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある

片足立ちが5秒以上できない

しゃがみこみができない

おうちのカタへ

近年、運動習慣の二極化が目立ち、スポーツのやりすぎによる運動障害や、運動をしない児童生徒の筋力低下などが問題になってきていることから、学校で行う健康診断の中で「四肢の状態の検査」を行っています。「四肢の状態の検査」は、ご家庭での事前調査が非常に重要です。用紙が配付されましたら、調査票のご記入にご協力くださるようお願いいたします。