



高松市立花園小学校  
平成31年4月号

今年度で4年目に入りました。顔と名前以外に、人柄や趣味、がんばっていることなどが分かるようになってきました。お子さまの事で何かありましたら、いつでもご連絡ください。今年もよろしくお祈りします。

## 健康診断が始まります

項目	日付と学年	内容・注意
身体計測 視力検査	4月15日(月)～17日(水) ※ 学年団だよりでお知らせします	<b>身長・体重を計測、見え方を検査します</b> ★ 持参物 → めがね 靴下・上靴を脱ぎます。名前の確認をしましょう ★ 結果のお知らせについて(受診が必要な方のみ) 身体計測 → 内科検診後に 視力検査 → 眼科検診後に
聴力検査	4月24日(水)～26日(金) ※ 学年団だよりでお知らせします	<b>聞こえ方の検査をします</b> ★ 結果のお知らせについて 受診が必要な方に、耳鼻科検診終了後にお知らせします
心電図検査	1年生のみ 5月8日(水)	<b>心臓の働きを検査します</b> ★ 全員が必ず受ける検査です ★ 下着などに名前を書いているか確認ください
尿検査	全校生 → 5月9日(木)	<b>尿から腎臓などの働きを確認する検査をします</b> ★ 前日に尿検査キットを配布します
内科検診	1～3年 → 5月15日(水) 4～6年 → 5月29日(水)	<b>栄養状態や心臓、肺、骨、皮ふ、運動器などに異常がないか診ます(学校医;市原朋子先生)</b> ★ 結核問診票は、連休明けに持ち帰ります ★ 下着などに名前を書いているか確認してください ★ 結果のお知らせについて(受診が必要な方のみ)
眼科検診	全校生 → 5月30日(木)	<b>眼に異常がないか診ます(学校医;樋端みどり先生)</b> ★ 持参物 → めがね
耳鼻科検診	全校生 → 5月16日(木)	<b>耳・鼻・のどに異常がないか診ます(学校医;川原孝文先生)</b> ★ 今年度から新しい校医の先生です ★ 耳掃除をしておきましょう ★ 結果のお知らせについて(受診が必要な方のみ)
歯科検診	全校生 → 6月13日(木)	<b>むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどを診ます(学校歯科医;湖崎武秀先生)</b> ★ 当日の朝は、しっかり歯みがきをしてください
色覚検査	希望者は学級担任を通じてお知らせください	自分自身の見え方を知っておくこと、見え方が変化することはないため、一度検査しておくことをおすすめします。

学校で実施する健康診断は全て、スクリーニング検査になります。結果のお知らせが届いたら、必ず医療機関で診てもらってください

保健調査表を持ち帰ります。こちらは、お子さまの健康状態を把握する、大切な調査です。記入後は学校に返却をお願いします

# シリーズ① 学校で毎朝していること

学校で毎朝、エクササイズをしています。このエクササイズは、「姿勢」を保つために必要な力を、毎日続けることで培っていくことを狙っています。私が保健活動で大事にしたいことは、「大きな1回より、小さな毎日」です。



姿勢保持のためには「しせい」「バランス」「やわらかさ」「ちから」の4つの力が必要で、学校ではそれらを毎朝一つずつ実施しています。  
毎週金曜日は、4つの視点を合わせたエクササイズを行っています。



詳しくは、次号から一つずつのエクササイズを紹介しています。  
姿勢は、「勉強するとき」「食べているとき」「テレビなどで見ているとき」「本を読むとき」「歯みがきをするとき」「ソファに座るとき」「体を動かすとき」など様々な場面で、姿勢が関わってきます。  
毎日の生活で「姿勢」を意識して過ごしてみましょう。

## お知らせとお願い

### 朝ごはんは、必ず食べましょう

朝ごはんは、特に午前中のパワーの源。学校では、給食までに4時間学習が入っています  
食欲がない人は、起床時間を少し早めてみましょう



### 「行ってきます」前の健康観察をお願いします

毎朝、お子さまの健康状態の確認をお願いします  
「いつもと違う」様子の時は、少しおうちで様子を確認しましょう  
学校にもお子さまの状態を伝えてください



### 早寝早起きをお願いします

新学期は、お子さまたちは新しい学年、環境でとても疲れています  
テレビやゲームは寝る1時間前から中止し、体の寝る準備を整えて、質のよい睡眠をとりましょう



### 遅れるときは連絡をお願いします

お子さまの安全のため、学校に到着する時間が8時5分を過ぎるときは、必ず連絡をしてください  
学校は7時半に留守電が解除されます



### 歯みがきをする習慣をつけましょう

学校でも歯みがきをしています  
週末に持ち帰りますので、洗浄と毛先チェックをして、早めに交換してください



### 保健室はいつでも誰でも利用できます

特に、昼休みは休養者が感染流行時以外は、自由利用の部屋として開放しています



### けがをして病院に行ったとき

学校でのけがで受診し、1500円以上かかった診療の場合は、毎年加入している保険(日本スポーツ振興センター)に申請しますので、学校にお知らせください  
子ども医療証を使わず支払いをお願いします  
詳しくは、連絡をいただいた際に説明します



### ラテックスやアルコールのアレルギーはありませんか

健康診断などで使用しますので、もしありましたらお知らせください  
その他、アレルギーも含め、お子様のことで何かありましたらお知らせください



