

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.1

令和4年4月7日(木)  
賀茂小学校 保健室

## にゅう がく しん きゅう 入学・進級おめでとうございます!!

13名のかわいい1年生を迎え、全校児童67名で新年度が始まりました。  
「毎日元気に登校する」・・・当たり前のようなことですが、このことが続けられる「賀茂っ子」は本当に素敵な子たちです。さあ、令和4年度も張り切っていきましょう!



### 4月の保健目標 自分の体を知ろう



4・5・6月は、いろいろな健康診断や検査があります。「病気をはやく見つける」だけでなく、勉強や運動に力を発揮できる体であるか、楽しく学校生活を過ごすことができるかなど、自分の体について知る機会です。

【4月の予定】○数字は、時間目を表します。「やり方」はうらのイラストを参考にしましょう。

はついくそくてい <b>発育測定</b> しんちょう たいじゅう 身長・体重 しりよくそくてい 視力測定	4月12日 (火)	①3・4年生 ②1・2年生 ③5・6年生	しんちょう あだま うえ かみ たば かみがた ひ <b>身長</b> ：頭の上で髪を束ねる髪型は、この日はやめましよう。 たいじゅう ふくそう はんそで たいそうふく しょうげ <b>体重</b> ：服装は半袖の体操服(上下)ではかります。 しりよく めがねをいつもかけている人は、めがねをかけている視力だけをはかります。 かけたり、はずしたりの人は、両方をはかります。 めがねを忘れずにもってきましょう。
ちょうりよくけんさ <b>聴力検査</b>	4月13日 (水)	①2・1年生 ②3・5年生	みみそうじ 耳掃除をしておきましょう。
がんか けんしん <b>眼科検診</b>	4月27日 (水)	1・3・5年生	がんか はいふ 「眼科アンケート」の配付 18日(月) かいしゅうきげん 回収期限 21日(木)
しんでん すけんさ <b>心電図検査</b>	5月11日 (火)	1・4年生	がっこうしんぞうけんしんちんしんひょう じぜんちょうさ 【学校心臓検診問診票】(事前調査) 4月18日 はいふ 配付 21日 かいしゅうきげん 回収期限
じび かけんしん <b>耳鼻科検診</b>	5月12日 (木)	1・3・5年生	じび か かいしゅうきげん 「耳鼻いんこう科アンケート」の配付 18日(月) かいしゅうきげん 回収期限 21日(木)

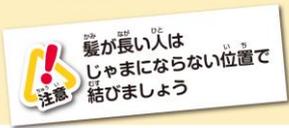
☆ 事前調査が必要な健診や検査があります。大切な調査ですので、プライバシーへの配慮として「カラーファイル」に入れて家庭との行き来をします。ご協力をお願いいたします。

**なにがわかるの?** 身体計測は…**ここをチェックしています**

- 体がバランスよく大きくなっているか
- 太りすぎ・やせすぎになっていないか

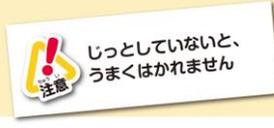
**身長をはかるときは**

- 少しだけあごを引く
- かかと・おしり・背中を身長計につける



**体重をはかるときは**

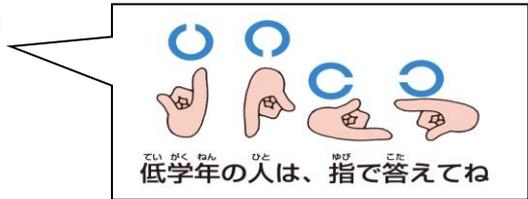
- そっと体重計に乗る
- はかれるまで動かない



- 身体計測、視力検査の結果は、「ぐんぐん伸びろ賀茂っ子」へ記入し、家庭へ知らせます。
- 机、いすの高さを調整していきます。

**なにがわかるの?** 視力検査は…**ここをチェックしています**

- 勉強や運動に支障のないものを見る力（視力）がどのくらいあるか



- 注意**
- かくしている目はあけておきましょう
  - 目を細めて見ないようにしましょう

- 専門医の受診が必要なお子さんについては、21日以内にお知らせを渡します。

**なにがわかるの?** 聴力検査は…**ここをチェックしています**

- 勉強や運動に支障のない、音を聞く力（聴力）がどれくらいあるか



- 専門医の受診が必要なお子さんについては、21日以内にお知らせを渡します。

◎ ほけんだよりでは、保健関係の予定やみなさんが健康であるためのヒントや情報をお届けしていきます。ほけんだよりをもらったら、おうちの人と一緒に読むようにしましょう。