

# ほぐれだより4月

平成30年4月6日 下妻市立下妻小学校

入学・進級おめでとうございます。周りの環境が変わるこの時期は、思ったよりからだに負担がかかり、疲れがたまることが多いです。元気がないときは、無理せずゆっくり休養し、睡眠をたくさんとって、からだを休めてあげるようにしましょう。

## おうちの方へ

### ■書類の記入

「保健調査票」、「緊急連絡カード」を配付しました。お手数をおかけしますが、**4月12日(木)までに**記入・提出をお願いします。

### ■運動器検診

平成28年度より新たに加わった「四肢の状態」(運動器検診)は今年度も引き続き、保健調査票をもとにすすめます。保健調査票では、

- ・腰を曲げたりそらしたりして痛みがないですか
- ・腕・足を動かしたときに痛みや動きにくさがないですか
- ・「片足立ち」が5秒以上できますか
- ・足の裏をつけて「しゃがみ込み」ができますか

などの項目があります。ご家庭で実際に調べて、保健調査票に記入してください。

### ■朝の健康観察

何かと忙しい朝ですが、お子様の健康観察をお願いします。

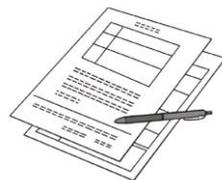
- ・顔色はいいですか
- ・朝ごはんをしっかりと食べましたか
- ・下痢はありませんか

いつもと違うなと感じたら体温測定をお願いします。

### ■出席停止

周囲への感染拡大を防ぐため、別紙「出席停止となる感染症」のような感染症にかかった場合は「出席停止」となります。欠席扱いにはなりませんので、自宅で十分に療養してください。

※「出席停止となる感染症」は1年間保管してください。



## 学校医の先生を紹介します

○健康診断や環境衛生検査などでお世話になります。

内科 古橋 靖夫 先生  
内科 軽部 秀明 先生  
内科 外山 晃 先生  
歯科医 中川 健 先生  
歯科医 山中 正文 先生  
薬剤師 石島 京子 先生



## 4月の健康診断スケジュール



9日(月) 視力検査(4年)  
10日(火) 視力検査(6年)  
11日(水) 視力検査(3年)  
聴力検査(5年)  
12日(木) 視力検査(2年)  
13日(金) 視力検査(1年)  
16日(月) 視力検査(5年)  
17日(火) 心臓病検診(1年)  
18日(水) 身体測定(6年, 4年)  
19日(木) 尿一次①(全学年)  
聴力検査(2年)  
20日(金) 身体測定(1年)  
聴力検査(3年)  
24日(火) 尿一次②(未提出者)  
25日(水) 身体測定(3年, 5年)  
26日(木) 聴力検査(1年)  
27日(金) 身体測定(2年)

### ◆視力検査

- ・メガネを使っている人は、検査で使います。忘れずに持ってきてきましょう。

### ◆身体測定

- ・体操服(半袖, 半ズボン)で測定します。忘れずに用意しましょう。
- ・身長を正確に測定するために、髪を結ぶときは2つに結んでください。

### ◆尿検査

- ・おしっこに、糖・たんぱく・血液が混じっていないか調べます。
- ・忘れずに提出できるように、容器などをトイレに置いておきましょう。
- ・19日(木)に提出できなかった場合、次の提出日は**24日(火)**になります。容器は家庭で保管してください。