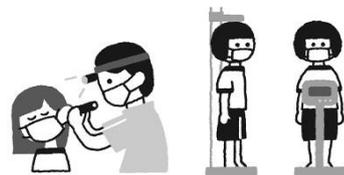




令和3年4月6日  
江東区立東川小学校  
校長 安田照雄  
養護教諭

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年は桜の開花も早く、気温も高くなり、すっかり暖かい季節となりました。コロナウイルス感染症の対策は続きますが、元気に笑顔で健康に、今年度をスタートしてほしいと思います。早速健康診断も始まりますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

## 健康診断 日程の確認と準備を!



実施日	内容	対象学年	連絡事項
7(水)	<b>保健書類配布</b> ① 保健調査(オレンジ) ② 結核検診問診票(水色) ③ 四肢の状態の検診保健調査票 ④ 心臓検診調査票(白)	1年… ②~④を提出  2~6年… ①~③を提出	<b>提出期限 4月9日(金)</b>  *緊急連絡先は必ず連絡が取れるところをご記入ください。変更があった場合は、速やかに担任の先生に連絡してください。
8(木)	身体測定	1~3年	体育着を着ます。髪の毛の長い人は横に結んでください。
9(金)	身体測定	4~6年、仲	体育着を着ます。髪の毛の長い人は横に結んでください。
12(月)	視力検査	1年、仲	めがねを持っている人は忘れないように。
13(火)	歯科検診	4~6年、仲	
14(水)	眼科検診	全学年	前髪の毛の長い人は、ピンでとめてください。
15(木)	視力検査	2年	めがねを持っている人は忘れないように。
16(金)	視力検査	3・4年	めがねを持っている人は忘れないように。
19(月)	視力検査	5・6年	めがねを持っている人は忘れないように。
20(火)	歯科検診	1~3年	
22(木)	聴力検査	1・2年	
23(金)	心臓検診	1年、他抽出者	
26(月)	聴力検査 尿検査容器配布	3・5年、仲 全学年	
27(火)	尿検査<1次>	全学年	朝一番の尿を取ってください。 <b>全員提出です!</b>

## 引き続き感染症予防にご協力よろしく申し上げます。

- 朝(登校前)と夜(就寝前)に検温を含めた健康観察をお願いします。お子様には、毎朝健康観察シートを持たせ、登校させてください。
- マスクの着用をお願いします。
- 手洗い・うがいをこまめにしてください。
- 規則正しい生活習慣をお願いします。(早寝、早起き、朝ごはん、適度な運動など。)

# 4月の保健目標:自分のからだをしよう

～ おうちの人と  
一緒によみましょう ～

「また健康診断?」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか? 健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切に、健康な生活を送るために――。

今年の健康診断もしっかり受けましょう



## 保健室を利用するとき伝えてほしいこと

どこが?



からだのどの部分のケガ・具合が悪い?

いつから?



ケガや具合が悪くなったのはいつから?

どんなふうに?



どんなふうに痛い・具合が悪いのかな?

どうして?



何をしているときにケガ・具合が悪くなった?



内科...	先生
歯科...	先生
耳鼻科...	先生
眼科...	先生
薬剤師...	先生

自分でできる応急手当て ① ~自然治ゆ力~

みなさんの体には、自分の力でけがを治してくれる、すばらしい力があります。毎日元気に生活していると、ときにはけがをしてしまうこともありますね。もし転んでけがをしても、自然に血が止まったり、きず口がふさがったりして治ります。この力を「自然治ゆ力」といいます。けがをしたときに、正しい手当てをすることで、この自然治ゆ力は十分に発揮され、これから1年間、この「コラム」を通して、みなさんがとても出会うことの多いけがとその簡単な手当てのしかたなどを紹介していきたいと思えます。これからもみなさんが健康な生活を送っていくために、ぜひ読んでみてくださいね。

心息遣い方法を覚えておこう!!  
知ればとやがた早く治るよ!!