

# ほけんだより 4月

2022.4.8 四條畷市立岡部小学校 保健室

入学・進級、おめでとうございます。4月は、聴力検査（1・2・3・5年生）・二測定・視力検査・耳鼻咽喉科検診・尿検査などの健康診断があります。自分の身体に興味を持ち、大切に作る機会にしてほしいと思います。保護者のみなさまには、問診票の記入など、お忙しいなかお手数ですが、よろしくお祈りします。また新しい環境で、元気な毎日を送るために、朝ごはんはとても大切です。しっかり食べて脳と体にパワーをチャージしましょう。保健室からも、みなさんのことを応援しています。

## 【校医の先生方の紹介】

本年度、本校を担当して下さる校医の先生方の紹介です。

内科 林内科医院 (林 美奈先生)

耳鼻咽喉科 上川耳鼻咽喉科 (上川 学先生)

眼科 愛eyeクリニック (宮崎 俊明先生)

歯科 雲川歯科医院 (雲川 秀雄先生)

薬剤師 回生堂薬局 (篠田 肇先生)



## 4月の保健行事

◎聴力検査…………… 12日(火) 5年  
 (1・2・3・5年のみ) 18日(月) 2年  
 19日(火) 1年2組・3年1組  
 20日(水) 3年2組・3年3組  
 21日(木) 1年1組

◎二測定・視力検査…… 12日(火) 3・4年  
 (身長・体重を測ります。) 13日(水) 2・6年  
 髪型に気をつけてください。 15日(金) 1・5年

◎耳鼻咽喉科検診…………… 14日(木) 13:30~ 4・5・6年  
 \*耳鼻咽喉科検診のための問診票を本日配布しています。

**11日(月)**に必ず提出してください。  
 28日(木) 13:30~ 1・2・3年  
 \*問診票は後日配布します。

◎尿検査…………… 20日(水) 全学年(9時30分までに学校に提出。)

体操服・ハンカチが必要です。  
 眼鏡を使用している人は忘れずに持って来てください。

各検診の前に問診票を配布します。問診票は検診の際、保護者の方に代わって、医師にお子さんの身体に必要な情報を伝えるためのものですので、持ち帰りましたら、お子さんと一緒に内容を確認していただき、忘れずに提出してください。また、検診を欠席されますと、保護者同伴で校医に受診していただくことになりますので、ご了承ください。

【4・5・6年生に耳鼻咽喉科検診の問診票を配布しています。提出は**11日(月)**です。】

### 「災害共済給付制度」のお知らせ

学校管理下(登下校・遠足・宿泊行事等を含む)でケガをして、医師や柔道整復師(整骨院)の治療を受け、治療費が500点以上の場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターより災害共済給付金が受けられます。帰宅後受診された場合も同様ですので、必ず学校にご連絡をお願いします。

### 安全カードの記入のお願い(2~6年生)

安全カードは学校で急に体調を崩したり、ケガをしたりしたとき保護者の方と連絡をとるために使用するものです。必ず連絡のとれる電話番号を記入していただきますようよろしくお願いいたします。また、学校で配慮が必要なことがありましたら、お知らせください。

提出は**13日(水)**です。

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまう。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。

骨が伸びる季節