

横浜市立俣野小学校  
保健室

# ほっと、一息…リラックス。

気が付けば桜も散り、日差しがまぶしい季節になってきました。毎日がとてもはやく過ぎていくようです。5月、子どもたちが楽しみにしている全校遠足があります。新たなたてわり班でリーダーとして子どもたちをまとめる6年生の姿がとてもまぶしく思えます。どうか楽しい思い出になりますように。そして天気にも恵まれますように。

5月も健康診断がたくさんあります。耳鼻科検診に眼科検診。そして尿検査。尿検査は毎年忘れる児童が多い検査ですので、ご家庭でもお声掛けいただきますようよろしくお願い申し上げます。

ゴールデンウィークもやってきます。春から初夏の季節を楽しみましょう。

## 健康診断が続いてはす



耳鼻科検診は1年生と4年生が対象ですが、**希望する児童は受診することができます。**(保健調査票で希望するに○をつけた児童)  
保健調査票に書き忘れてしまったけど、やっぱり受診したい!という児童がいましたら**5月9日(月)までに学校にご連絡ください。**



歯科巡回指導は全校対象で歯科衛生士による歯と口の健康チェックがあります。日頃から歯みがきを怠らないにやって、Aがとれるように頑張りましょう。

1	日		11	水	耳鼻科検診(1・4年+希望者)	21	土	
2	月		12	木		22	日	
3	火		13	金		23	月	
4	水		14	土		24	火	
5	木		15	日		25	水	
6	金		16	月		26	木	歯科巡回指導
7	土		17	火		27	金	全校遠足
8	日	色覚検査は4年生の希望者が対象です。	18	水		28	土	
9	月		19	木	眼科検診(全)9:00~ 尿検査配布日	29	日	
10	火	色覚検査(4年希望者)	20	金	尿検査回収日	30	月	救急救命講習会
						31	火	

尿検査は朝一番の尿を採取してください。毎年忘れる児童が多いので、忘れずに持ってくるようご家庭でも声をかけてくださると助かります。



# 視力検査の表し方がかわります。

視力検査は4つの指標で表します

A	1.0以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B	0.7~0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C	0.6~0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D	0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

視力検査の表し方ですが、今までは1.0可、0.7可、0.3可、0.3未満などで表していましたが、今年度から受診のおすすめにA、B、C、Dの指標で書かせていただきました。(健康手帳は1.0可、0.7可、0.3可、0.3未満のままです。)視力は成長に伴い低下する児童が多いので、受診のおすすめをもらったら早めに眼科の専門医にご相談されることをおすすめしています。

## 5月30日(月)

### 救急救命講習会

今年度も戸塚消防署深谷出張所の方々に講師としてきていただく予定です。心肺蘇生法とAEDの使用法を学びます。保護者のかたにもぜひ参加していただきたく思っております。

日時：5月30日(月) 16:00~16:45

場所：俣野小学校 体育館

※室内履きをお持ちください。膝をつけられる服装でおこしてください。



# 健康手帳の「身長と体重のバランス」、

ご活用ください！

今年度から、学校保健安全法施行規則の一部改正に伴い、様々な健康診断がかわりました。それにより、児童の発育を評価するうえで成長曲線を積極的に活用することが重要である、とされました。今までは身長が〇センチ伸びた！や、ローレル指数がこのくらい！などその時その時での身長、体重の成長の評価をすることが多かったですが、今年度より成長曲線を積極的に活用していきたいと思います。

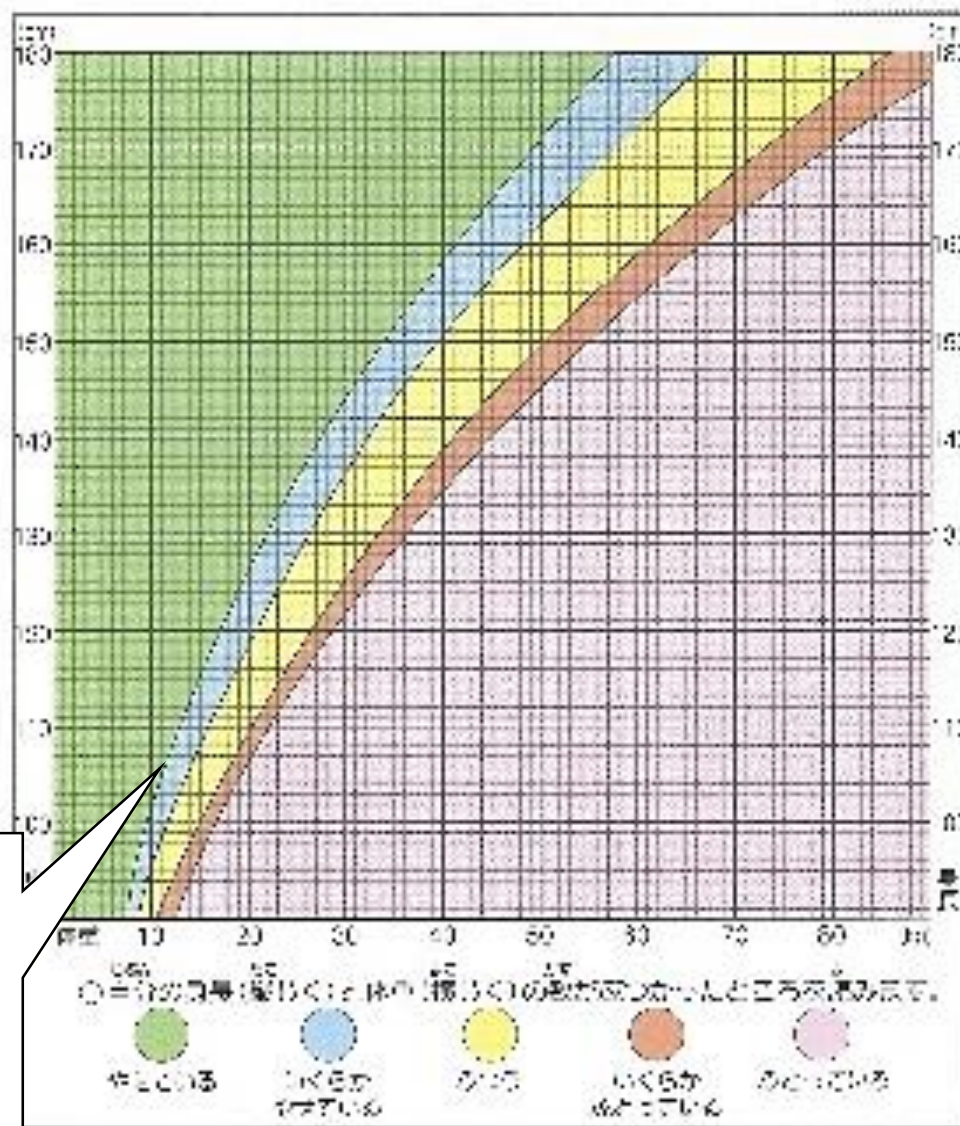
児童一人ひとりが持っている健康手帳に「身長と体重のバランス」というページがあります。そちらをご活用いただき、「ふつう」からはみ出た、いきなり「やせている」「ふとっている」に線が出てしまったなど、一目でわかる変化、継続的な変化をご家庭でも見守っていただければと思います。

ぜひ、児童が健康手帳を持ち帰りましたら「身長と体重のバランス」ページを開いていただき、身長と体重のグラフをご記入いただければと思います。

なにか成長について心配なことや気になることがありましたら、いつでも担任、養護教諭までご連絡ください。

## 健康手帳 P10 参照

身長と体重のバランス



身長、体重をみてぶつかる  
ところに点を書いてください。  
その点と点を結んでグラフ  
を作ります。

食事はバランスよく食べま  
しょう。野菜や果物も上手にと  
るようにしましょう。  
適度な運動、睡眠も成長のため  
には大切です。



新学期が始まって1月。  
生活習慣は大丈夫？

## 生活習慣はバツ手りかな？

