



# ほけんだより

平成31年4月17日

松波小学校

No.3



## ～保護者の方へ 健康ノート記入のおねがい～



6月まで健康診断が続きます。お医者さんにお子さんの様子を正しく伝えられるよう、保健調査が必要になります。健康ノートを一旦お返ししますので、お子さんに様子を聞きながら、記入をお願いします。



記入するところ(印はハンコもお願いします)

**4月22日(月)までに担任へ提出してください。**

<1年生>表紙の裏, 1～5ページ(5ページのみ印)

<2,3年生>表紙の裏・1ページの変更確認  
2～3ページ(3ページのみ印)  
12ページ(当てはまったら)

<4年生>表紙の裏・1ページの変更確認  
2～3ページ(3ページのみ印)  
12ページ(当てはまったら)  
14～15ページ

<5,6年生>表紙の裏・1ページの変更確認  
2～3ページ(3ページのみ印), 裏表紙印

### <2～6年生のみ>

3ページ「背骨が曲がっている」～「しゃがみこみができない」は、このほけんだより裏の図を参考に、ポーズをとらせて記入してください。

※学年により、健康ノートの種類や、検査項目が異なるため、記入ページも異なります！  
お忙しい時期ですが、ご確認おねがいします。

### ★検査結果のお知らせ方法が変わります★

今年度より、病院への受診が必要な場合のみ、お知らせを配付することになりました。(心臓検診の結果は全員に配付。視力検査の結果は片目でも視力B(0.9～0.7)以下の児童に配付)受診の必要がある場合、早めの受診をお勧めします。

異常が無い場合は、健康ノートのみのお知らせになります。(健康診断がすべて終わった6月下旬ごろ配付予定です)

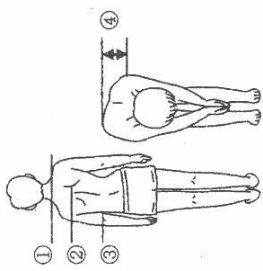
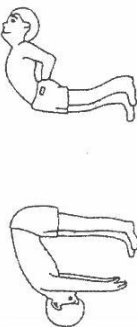
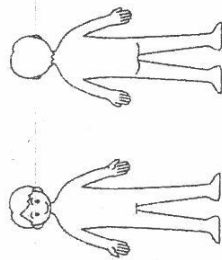
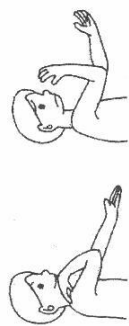
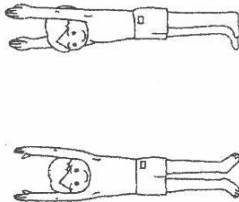
### 健康診断 4月のスケジュール

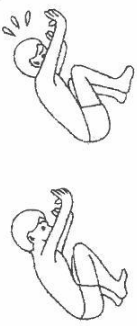


- 24日(水) 8:40～
- 歯科検診
- 25日(木) 尿検査(一次)
- ★できるだけ休まないように
- お願いします★



裏のポーズをとらせて確認ください

<p>1) 脊柱側弯症…早めの発見を</p> 	<p>4つのチェックポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 両肩の高さに差がある</li> <li>② 両肩甲骨の高さ・位置に差がある</li> <li>③ 左右の肋線の曲がり方に差がある</li> <li>④ 前屈した左右の背面の高さに差がある</li> </ol>
<p>2) 次に気が付くことがありますたら、チェックしてください。</p> <p>身体をそらしたり、曲げたりしたときに腰に痛みが出ませんか。</p> 	<p>【前屈】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 痛む</li> <li>② 痛まない</li> </ol> <p>【後屈】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 痛む</li> <li>② 痛まない</li> </ol> <p>【左脚立ち】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 立たない</li> <li>② ふらつく</li> <li>③ 異常なし</li> </ol> <p>【右脚立ち】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 立たない</li> <li>② ふらつく</li> <li>③ 異常なし</li> </ol>
<p>3) からだのどこかに痛いところや気になるところはありませんか。</p> <p>骨・関節・筋肉などについて、症状のある部位に○をつけ、その症状について具体的に書いてください。</p> <p>【症状】</p> 	<p>手のひらを上に向けて腕を伸ばした時 完全に伸びない、完全に曲がらない（指が肩につかない）ことはありますか</p>  <p>バンザイした時、両腕が耳につきませんか</p> 
<p>4) その他からだや手・足で気になることがありましたら、自由にお書きください。</p>	<p>左肘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 完全に伸びない</li> <li>② 完全に曲がらない</li> <li>③ 異常なし</li> </ol> <p>右肘</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 完全に伸びない</li> <li>② 完全に曲がらない</li> <li>③ 異常なし</li> </ol> <p>左腕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① つかない</li> <li>② つく</li> </ol> <p>右腕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① つかない</li> <li>② つく</li> </ol>

<p>しやがみこみ</p> <p>足の裏を全部床につけて完全にしやがめめますか。</p> 	<p>① しやがめる</p> <p>② しやがめない</p>
--	--------------------------------