

ほけんだより 4月

令和4年4月
長瀬第一小学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます



保健室でお世話になります。養護教諭の赤羽玲奈です。みなさんの心と体が健康に過ごせるように、保健室から応援していきます。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、健康についての情報をお伝えしていきますので、お家の人と一緒に読んでください。よろしくお祈りします。

保健室はこんなときに利用してください

- ☆学校でけがをしたとき
- ☆具合が悪くなったとき
- ☆悩みごとや相談があるとき
- ☆からだのことや健康について知りたいことがあるとき



※保健室でできないこと

飲み薬をあげたり、継続的に手当をすることは、保健室ではできません。
けがの痛みや病気が長引くときは、早めに医療機関で専門のお医者さんに診てもらいましょう！

保健室をきもちよく利用するための



先生にことわってから来ましょう
(緊急の場合を除く)

保健室に来た理由を言葉で伝えてください

休養している人がいるときは静かにしてください



室内の器具を使うときは声をかけてください

読んだ本は、もとの場所に返してから教室へ

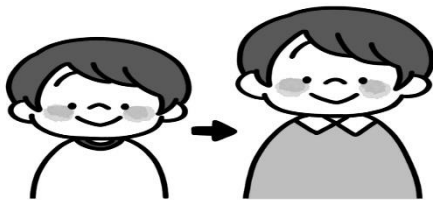
すり傷は、水道の水で洗ってから来ましょう



●健康診断が始まります！

4月～6月にかけて定期健康診断を行います。みなさんのからだの様子をチェックし、気づきにくい病気になるっていないかを知るとても大切な健診です。

健康診断ってこんなにすごい！



自分の成長を知ることができる！



病気や異常を見つけることができる！



からだに興味をもつきっかけになる！

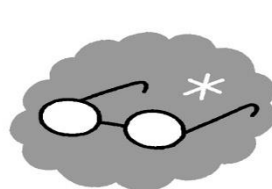
健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に耳垢や爪もチェック！



早く寝て体調を整えよう
朝食を食べよう



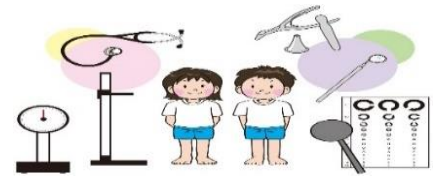
メガネやコンタクトなど検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪はまとめたり留めたりしよう



保健行事予定



4月	検査項目	時間	対象学年
13日(水)	身体測定・視力検査	午前中	さくら、4、5、6年
14日(木)	身体測定・視力検査	午前中	1、2、3年
15日(金)	聴力検査	午前中	1、2、3、5年
19日(火)	内科検診	13時15分～	1、2、3年、さくら
20日(水)	尿検査	朝	全学年
21日(木)	尿検査 予備日		
26日(火)	心臓検診	11時10分～	1年
	内科検診	13時15分～	4、5、6年

学校医の先生方を紹介します

内科 南須原 宏城先生
 眼科 落合 恵蔵先生
 歯科 落合 保志先生
 薬剤師 四方田 将希先生

みなさんの健康を守るため、健康診断や環境衛生検査、学校保健委員会などでお世話になります。

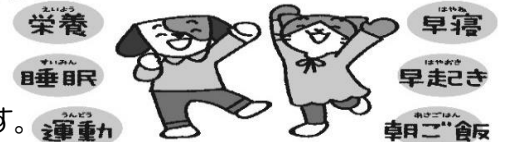


※耳鼻科を担当していただく先生は久喜まき子先生です。お会いしたら元気に挨拶をしましょう！

★保健調査票・緊急連絡カードの記入をお願いします！

健康上の問題などをより正しく把握するための調査であり、また緊急時の連絡の際にも使用する大切な書類です。できるだけ詳しく全ての記入をお願いします。記入ができましたら4月11日(月)までに担任へご提出をお願いします。(1年生は入学式で提出していただいています。)

規則正しい生活リズムで元気！



*新年度を元気に過ごすために

久しぶりの学校生活、新しい環境で体が疲れやすくなっています。元気に過ごせるようにするために規則正しい生活リズムを心がけましょう！

○早めに寝て、体をゆっくり休めましょう。

○朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう。

保護者の方へ…新しい環境に慣れるまでは、疲れがたまりやすくなります。

「顔色」「食欲」「体温」など、毎朝の健康観察をお願いします。



*感染症予防の取組について

- ・毎朝、お家で「けんこうチェック表」による朝の健康観察をしましょう。
本人や家族に発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養をお願いします。
- ・毎日清潔なハンカチ、ティッシュを持ってきましょう。
- ・必ずマスクを着用して登校しましょう。マスクを外した時に保管するケースや袋もあると良いです。

みなさんが、毎日元気に登校するのを楽しみにしています。健康で、充実した1年間を過ごせると良いですね！1年間よろしくをお願いします。