

4月のほけんだより

4月の
保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう

令和5年4月6日 三笠小保健室

ご入学・進級おめでとうございます。

新1年生を迎え、いよいよ新年度が始まりました。今年度も「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な心と体をつくり、学校生活を元気に過ごしましょう！



けんこうしんだん

健康診断がはじまります

けんこうしんだん
～ 健康診断をするのはなぜ？ ～

自分の体を知るため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

自分の健康を守るため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

健康な体を育てるため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

* 健康診断日程 *

項目	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	用意するもの 気をつけることなど
身体測定	4／13（木）	4／13（木）	4／11（火）	4／11（火）	4／10（月）	4／10（月）	半袖・短パンの体操服 髪のを頭の上や後ろで 結ばない。タイツ×
視力検査	6／14（水）	6／12（月）	6／9（金）	6／8（木）	6／7（水）	6／5（月）	眼鏡を持っている人は、 忘れずに持ってきてくだ さい。
聴力検査				なし		なし	
歯科健診	5／11（木） 石津医師	4／25（火） 重藤医師	4／20（木） 石津医師	4／24（月） 重藤医師	4/20（木） 5-1, 5-2 5/11（木） 5-3 石津医師	4／21（金） 重藤医師	当日朝は歯みがきをしっか りしてきてください。検査で 使用した歯鏡を持ち帰ります。 家庭での歯みがきチェッ クなどにご活用ください。
内科健診	5／8（月） 箕輪医師	5／10（水） 我妻医師	5／17（水） 我妻医師	5/10（水） 4-1,4-2 5/17（水） 4-3,4-4 我妻医師	5／15（月） 箕輪医師	5／22（月） 箕輪医師	上半身シャツ 1 枚の薄着 で行います。 ブラ付きTシャツはなる べく避けましょう。
心電図検査	5／23（火）	1 年生のみ					4／10（月）までに問診表 の提出をお願いします
尿検査	一次 5/30（火）（予備 5/31）⇒ 二次 6/13（火）（予備 6/14）						生理中の場合は二次で提 出してください。



学 校 医 箕輪 富公 先生 (三笠小児クリニック)
我妻 和夫 先生 (我妻医院)
学校歯科医 重藤 一良 先生 (歯科重藤)
石津 貞之 先生 (港ヶ丘歯科医院)
学校薬剤師 宮脇 雅子 先生 (みやわき健康薬局)

保健室の 本田 真紀 です。

- ・三笠小4年目となりました。児童の皆さんが、心も身体も健康に、安心して過ごせるよう、保健室からお手伝いしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。
- ・ほけんだよりでは、保健行事や保健に関する情報をお伝えしていきます。



保健室

ってどんなところかな？



ケガの手当てをします

「いつ」「どこで」「どんなふう」にケガをしたのが、教えてくださいね。



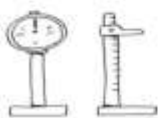
具合が悪くなったら休めます

休養したら教室に帰れそうなときは、ベッドで休みましょう。



からだの成長や状態を知ることができます

身長計や体重計も使えます。先生にひとこと言ってから、使ってくださいね。



からだについて学べます

本もあるので、知りたいことがあったら読んでください。



先生が話を聞きます

からだの“気になること”があったら、話して来てください。
悩みや相談があるときも、話を聞きますよ。



保健室でも これはできません

病院とはちがうので、のみぐすりはありません。
しつぱやばんそうこうの取りかえなどは、おうちでしてくださいね。
保健室にあるものを、かっぴに使用したり、持ちだしたりしないでね。

学校における救急処置は、一般に医療の対象とならない程度のけがや病気の処置と、保護者のお迎えや医療機関に移送するまでの応急処置です。（ご家庭でのけがは、ご家庭で手当てをお願いします。）

保健室での休養は原則 1 時間程度とします。回復しない場合は、家庭（保護者）に連絡しますので、お迎えをお願いします。

○学校での薬の取り扱いについて（お願い）

学校では、飲み薬の使用ができません。ただし、病院で処方されたお薬を持ってきて、学校で飲むことは可能です。（お子様が自分自身でお薬を飲むことができ、管理できる場合に限ります。）学校にお薬を持たせる場合は、必ず担任へ連絡をお願いします。担任は、飲んだかどうかの確認をいたします。（医師法により、原則として教師が飲ませることはできませんので、ご了承ください。）

○歯みがき運動について

給食後に全校で歯みがきタイムを行っています。小学生の時期は、乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期です。むし歯予防のため学校へ「歯みがきセット」を持たせてください。



○感染症対策について

学校では、国や県のガイドラインに則り、基本的な感染症対策とお子様の健康管理に配慮してまいります。ご理解・ご協力をお願いします。※学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（2023.4.1Ver.9 参照）

- ◎ 今年度も、登校日は朝の検温と健康観察を行い、リーバー（健康観察アプリ）に入力をお願いします。欠席連絡もリーバーのみで結構です。（今後、対応の変更可能性あり。）（土日の入力が必要ありません。）
- ◎ 手洗い・うがいができるよう、ハンカチ、ティッシュを持たせてください。
- ◎ マスクの着用については、ご家庭でご判断ください。（3/31 メール連絡済）
- ◎ 水分補給のため、水筒（水・お茶等）を持たせてください。水筒は一年間を通して持参可能です。
- ◎ 体調が悪い場合は、無理をせずお休みさせてください。
- ◎ 同居家族に発熱者がいる場合は、念のためお休みさせてください。（インフルエンザ等の診断を受けている場合、家族は登校可能ですが、『かぜで発熱』の場合は、念のため自宅待機にご協力ください。）
- ◎ 児童や同居家族が新型コロナウイルスに感染したり、PCR検査や抗原検査を受けた場合は、学校に連絡をお願いします。（三笠小学校：0299-82-8101）



～ 保健関係提出物についてのお願い ～

- ・保健調査票
- ・心臓検診問診票（1年生のみ）

*短い期間で大変申し訳ありませんが、期日までに提出をお願いします。 **提出期限 4月10日（月）**