

ほけんだより4月

平成30年 4月 6日
 国立市立国立第五小学校
 保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月は出会いの季節です。新しい仲間と元気に学校生活のスタートがきれるといいですね。このほけんだよりでは、みなさんの健康に役立つ情報をお届けします！ぜひ、お家の人と読んでくださいね。



今年度お世話になる
 学校医の先生方です

★内科	新井ゆみ先生 (大久保医院)
★眼科	石川和男先生 (石川眼科)
★耳鼻咽喉科	山村一彦先生 (さくら通り耳鼻咽喉科)
★歯科	南匠先生 (みなみ歯科医院)
★薬剤師	三浦紀久子先生

ほけんしつ 保健室はどんなところ？

けがをしたとき、からだのぐあいが悪いとき、心の手当てをします。からだや健康について手当てをします。休めるベッドがあります。知りたいとき来てください。



ほけんしつ 保健室に行くときのやくそく

- ① 保健室に行くときは、かならず担任の先生に話してから行きましょう。
- ② 保健室では、静かに過ごしましょう。
- ③ 保健室のものは、勝手にさわりません。
- ④ きちんとあいさつをしましょう。思いやりをもって、保健室で過ごしましょう！
- ⑤ どこがどのように具合が悪いのか、しっかりと伝えましょう。



ほけんしつ 保健室でできること

- 一時的な休養
 体温を測ったり、ベッドで休養したりすることはできますが、薬を飲ませることはできません。
 体温が37.5℃以上のときや下痢・おう吐がみられるとき、休養しても回復しないときは、お迎えをお願いします。
- けがの応急手当て
 軽いけがの応急手当てをします。けがの程度が重いときは、ご家庭に連絡をし、医療機関の受診をお願いします。
 保健室で手当てを行った場合も、けがの状態を必ずご確認いただき、必要に応じて医療機関を受診してください。

元気な毎日のための 3つのポイント

- 1 朝ごはんを食べる！
 朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり動きます。
- 2 朝うんちにチャレンジ！
 朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。
- 3 体をしっかり動かす！
 昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。
 みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!

保護者の
 皆様へ



お願いします
 朝の健康観察

朝の体調は、一日の行動を左右します。でもお子さんの場合、朝から体調が悪いのにがまんして登校してしまい、途中で疲れて保健室で寝込んでしまう…ということもよくあります。
 そこで、お忙しいと思いますが、おうちの方に朝の健康観察をぜひお願いします。いつもと様子が少しでも違う場合は、無理せずご家庭で休養させてください。

- ・食欲は大丈夫ですか？
- ・早寝早起きはできていますか？
- ・熱はありませんか？
- ・気分は悪くないですか？

けんこうしんだん 健康診断がはじまります



ひ 日にち	けんさくじむく 検査項目 (対象学年)		
9日 (月)	しんたいけいそく 身体計測 (4・5・6年) しんぞうけんしんもんしんひょう 心臓検診問診票 提出 (1年・対象者) ほけんちょうさ 保健調査 提出 (2～6年)	18日 (水)	にょうけんさ 尿検査 (全学年) 提出を忘れずに!!
10日 (火)	しんたいけいそく 身体計測 (1・2・3年・つくし)	19日 (木)	じびかけんしん 耳鼻科健診 (全学年)
11日 (水)	しりょく 視力 (6年)	20日 (金)	ないか 内科・運動器健診 (5・6年)
12日 (木)	しりょく 視力 (4年)	21日 (土)	しりょく 視力・聴力 (つくし)
13日 (金)	しりょく 視力 (2年)	24日 (火)	しりょく 視力 (1年)
16日 (月)	しりょく 視力 (5年)	25日 (水)	ちりょりょく 聴力 (1年)
17日 (火)	しりょく 視力 (3年)	26日 (木)	ないか 内科・運動器健診 (3・4年)

けんこうしんだん もくてき ★健康診断の目的★



- ① じぶん からだ 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。
- ② じぶん の健康を守るため…詳しい検査や治療を受けるきっかけになります。
- ③ けんこう ならで 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。

けんこうしんだん う 健康診断を受けるとき



× 服装や髪形に気をつけていない

→ 身体計測の日は、髪を横で結ぶ!

× からだのことについて、友だちをからかう

→ 自分の成長を知る機会にしましょう!



× 待っている間におしゃべりをする

→ 検査が正しくできません!

× 提出物を忘れる

→ 尿検査など、決められた日をわすれないようにしましょう!



〈4月9日(月)締め切りの提出物!〉

心臓検診問診票 (1年生)

保健調査 (2～6年生)

保護者のみなさまへ

4月から健康診断が始まり、保護者のみなさまには提出物などをお願いすることが多くなりますので、ご協力をお願いいたします。特に、保健調査は緊急の連絡先等をご確認いただき、変更があれば訂正した後、ご提出をお願いいたします。(お子さんの具合が悪くなり、お迎えをお願いしようと連絡しても、連絡がつかないことがあります)

尿検査はご家庭で検体をとっていただくこととなります。説明書をよくご覧になり、忘れずに提出日(18日)にお子さんに持たせてくださいますようお願いいたします。

健康診断で病気・異常が見つかった際には「結果のお知らせ」を配布します。できるだけ早めに医療機関を受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

また、学校での健康診断は「スクリーニング」(病気・異常の疑いがある者を見つけ出す)なので、受診すると「異常なし」となることがあります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。