

ほけんだより 4月

保健目標

自分の体を知ろう

入学・進級 おめでとう ございます

いよいよ新学期がスタートしました。元気で楽しい学校生活を送るためには毎日の健康づくりが大切です。

新しい仲間や教室など、環境になれるまでは疲れが出やすいので、睡眠時間を十分とり、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。ハンカチなどの身支度やつめ切りも忘れずに、朝は時間にゆとりをもって登校しましょう。

すぐに健康診断が行われます。年に一度の集団でおこなう検査ですので、歯科や視力などは学力に支障が出る前に、早めの受診をお願いします。毎日、食後の歯みがきでむし歯を予防しましょう。



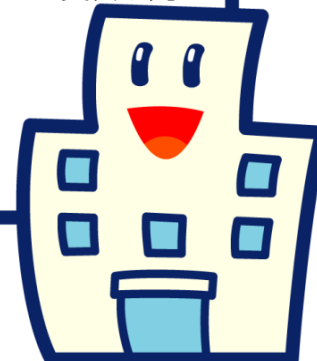
出席停止期間(主なもの)

インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱後2日(幼児3日)が経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで
結核	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで



- 学校医(内科) 渡辺 治男先生 (渡辺内科)
- 学校医(内科) 渡辺 真司先生 (庄和中央病院)
- 学校医(眼科) 石川 さゆり先生 (米島内科眼科)
- 学校歯科医 木股 司先生 (木股歯科医院)
- 学校歯科医 矢口 剛宏先生 (やぐち歯科医院)
- 学校薬剤師 児玉 美代子先生

お世話になる
学校医の先生方



●スポーツ振興センターについて●
学校でケガなどをした場合に医療費が支給される災害給付の制度です。『子ども医療費』ではなく、こちらの制度をご利用ください。学校から書類をお渡ししますので、病院へ行かれた場合は、早めに担任までお知らせください。

●出席停止について●
インフルエンザ、溶連菌感染症などの感染症は集団感染を予防するため、欠席ではなく“出席停止”となります。日数や起算日が決まっているものもありますので、左下欄をご確認ください。診断書は不要ですが、医師の診断を受け、早めのご連絡をお願いします。無理をせず体調が良くなってから登校しましょう

●緊急連絡カード・子ども安心カードについて●
緊急連絡カードは新たにご記入をお願いします。年度の途中で勤務先・携帯番号などの変更はご連絡ください。

●結核問診票・歯の調査票
12日(金)までにご記入・ご提出ください。

4月の行事予定

- 10日(水) 身体計測(4・5・6年・なかよし)
 - 11日(木) 身体計測(1・2・3年)
 - 12日(金) 視力検査(6年・なかよし)
 - 15日(月) 視力検査(2年) 聴力(3年)
 - 16日(火) 視力検査(5年) 聴力(1・2年・なかよし)
 - 17日(水) 聴力検査(3年)
 - 18日(木) 視力検査(1年) 聴力(5年)
 - 19日(金) 視力聴力・色覚検査(4年)
 - 22日(月) 歯科健診(2・4・6年)
 - 25日(木) 歯科健診(1・3・5年・なかよし)
- ★身体計測日には体育着を持ってきましょう。髪を頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。
- ★視力検査はめがねを使用している人は持ってきましょう。
- ★歯科健診当日の朝は必ず歯みがきをしましょう。

ほけんしつ 保健室から こんにちは
養護教諭の古嶋 幸です。心とからだの健康についてみなさんと一緒に勉強して行きたいと思います。本年度もよろしくお祈りします。

保健室を利用するときのマナー

けがをしたときは

いつ どこで どうしていたら どこが どうなった

けがをした理由とけがの状態をしっかりと伝えましょう。

体調が悪いときは

いつから どこが どのかんじ

どのように体調が悪いのかを、具体的に伝えましょう。

静かにする

休んでいる人のめいわくにならないように静かにしましょう。

器具や本を借りるときは

先生に声をかけてから借りましょう。使ったら元に戻します。

ベッドを使い終わったら

布団を整えます。よごしてしまったり先生に伝えましょう。

手当を受けたら

記録帳に記入しましょう。