

# ほけんだより 4月

2023. 4. 6  
おおたかの森小学校  
保健室 No.1

## ほけんもくひょう 保健目標

はや お あさ はん た  
早起きして朝ご飯を食べよう！

## しんきゅう 進級おめでとうございます！

今年度、保健室におります、鈴木美紀と宮嶋美桜です。

みなさんが、健康に毎日元気にすごせるように

お手伝いさせていただきます。

今年度一年間、よろしくお願いします。



朝ご飯を毎日食べていますか？朝ご飯は脳(頭)と体を自覚めさせ、調子を整え、元気に一日のスタートをきるためにかかせません。私たちの脳(頭)は、朝ごはんを食べることで栄養をもらい、活発に活動を始めます。



### <身体測定を受けるときの注意点>



髪(かみ)の毛(け)の長い人は、正確(せいかく)な身長(しんちよう)が計(はか)れないので、頭(あたま)の上(うへ)で結(むす)ばないようにしてください。

体操服(たいそうふく)でおこないます。忘れ(わす)ず持(も)ってきてください。

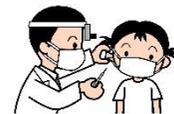
### <視力検査を受けるときの注意点>



眼鏡(めがね)を持(も)っている人は、忘れ(わす)ずに持(も)ってきてください。

### <耳鼻科検診を受けるときの注意点>

耳(みみ)の掃除(そうじ)をしてきてください。



## せわ がっこうい がっこうやくざいし しょうかい お世話になる学校医・学校薬剤師さんの紹介

内科	保田 国伸先生(ライフガーデン中央クリニック)
	西村 健先生(西村内科胃腸科医院)
	西尾 利之先生(にしお小児科クリニック)
	森川 哲行先生(おおたかの森こどもクリニック)
眼科	石井 晃太郎先生(いしい眼科)
	都築 恭子先生(おおたかの森北口駅前眼科クリニック)
耳鼻科	高峰 敦先生(たかみね さくらしびいんこうか 桜耳鼻咽喉科めまいクリニック)
歯科	太田 智也先生(おおた ともやせんせい ながれやま もりし かきょうせいしか 流山おおたかの森歯科矯正歯科)
	齊藤 大先生(さいとう だいせんせい おおたかの森歯科クリニック)
	東 洋平先生(ひがし ようへいせんせい ひがしデンタルクリニック)
	檜山 嘉延先生(ひやま よしのぶせんせい ひやま しかいいん 檜山歯科医院)
薬剤師	向井 圭子先生(むかい けいこせんせい)

今年度もお世話になります。よろしくおねがいします。

## ほけんしつ 保健室ってどんなところ？ こんなときは、保健室へ！



あいが悪くなった

からだやこころ、健康について知りたい



がつ けんこうしんだんについて  
4月の健康診断日程



月	火	水	木	金
10 身体測定 視力検査 (6年生)	11	12	13 身体測定 視力検査 (5年生) 聴力検査 (5年1～4組)	14 身体測定 視力検査 (そよかぜ)
17 聴力検査 (そよかぜ 5年5～8組) 身体測定 視力検査 (4年生) 聴力再検査 (5年1～4組 の対象者)	18 身体測定 視力検査 (3年生) 聴力検査 (3年1～4組)	19 耳鼻科検診 (4年生 6年生 5年1～4組 そよかぜ)	20 身体測定 視力検査 (2年生)	21 身体測定 視力検査 (1年生)
24 聴力検査 (3年5～9組 2年1～4組)	25 聴力検査 (2年5～10 組 1年1～2組)	26 聴力検査 (1年3～9組)	27 視力再検査 (1年生の 対象者) 聴力再検査 (5年5～8組 の対象者)	28 聴力再検査 (2年生の 対象者)

おうちの方へ



新しい年度がスタートしました。健康診断が多く実施される期間となります。調査書等の記入や提出のご協力をよろしくお願い致します。

【救急カードについて】

急な疾病やけがで、保護者へ連絡が必要な時に連絡が取れるようにしてください。仕事先が変わった場合や、携帯電話の番号が変わったときなど、忘れずに学校まで必ず連絡をお願いします。

【保健室の理由について】

保健室の休養は、体調の回復が見込まれるか早退のお迎えを待つ時にできます。どちらも原則1時間としています。他には、心の安静を保つため(心の緊張・不安をほぐすため)にも利用できます。早退のお迎えを待つ時間は、原則1時間としています。勤務状態によりいろいろあるかと思いますが、3時間、4時間保健室で預かることは保健安全上からも好ましくありません。登校前から微熱や体調不良があるときは、ご家庭で様子を見てから登校するか判断してください。

【毎朝の健康観察について】

登校前に必ず体温を測定していただき、健康観察をお願いします。37.5℃以上の熱や強いだるさ、息苦しさ、咳等の症状がある場合には、無理に登校せずに学校を休み、医療機関を受診するようにお願いいたします。

【マスクの着用について】

基本的には、マスクはご家庭の判断で着用を判断していただけたらと思います。授業の内容で、密になることや、マスクが必要な施設に行くことが予想される場合は、事前に学校からお知らせいたしますので、その際は、マスクをご準備ください。

