

# ほけんだより 4月

今回のほけんだよりは大事なお知らせがいっぱい！  
おうちの人とよんでね。うらめんもあるよ！

令和6年4月9日(火)南浜小学校 保健室 第1号



ほけんだより + ほけんの先生 + 保健室

どうぞよろしく!



1年生のみ、入学おめでとうございます。南浜小学校へようこそ！2年生以上のみ、進学おめでとうございます。

いま、あなたが読んでいる「ほけんだより」は学校からのお願いやからだ・こころの健康についてなど、「ほけんの先生」(養護教諭といいます)からあなたとおうちの人に知らせるおたよりです。まもなくはじまる「けんこうしんだん」など、みなさんのせいじょうにかんすることやげんきにすごすために大切な情報をわかりやすくおつたえしていきます。ほけんの先生はほかにも、保健室でみんなのけがやぐあいのわるいときに「おうきゅうてあて」をしたり、健康についてみんなに教えたり、いっしょに考えたりしていきます。「ほけんだより+ほけんの先生+保健室」で南浜小のみんなのげんきを応援していきます！どうぞよろしくお願ひします！

## 保健室は、どんなところ？

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



おぼえてね！保健室のやくそく

★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



こんなときは保健室へ

※1つのけがについて何日間もてあてをしたり、ぐあいがわるいときにおくすりをわたしたりすることはできません。

# 健康診断が始まります

学年	健診名	にちじ		もちもの・じゅんびすること
学年ごとの日 にち	はついくそくてい 発育測定	5・6年	4月19日(金)	たい 体そうぎをもってくる。
		3・4年	4月18日(木)	
		1・2ねん	4月16日(火)	かみをたかいところむすばない。
1年生のみ	しんぞうけんしん 心臓健診	4月17日(水)		たい 体そうぎをもってくる。
ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科健診	4月24日(水)		まえがみが目に かからないよう にとめる。
ぜんがくねん 全学年	ないかけんしん 内科健診	5月1日(水)		たい 体そうぎをもってくる。
ぜんがくねん 全学年	しかけんしん 歯科健診	5月9日(木)		はみがきセット をもってくる。
ぜんがくねん 全学年	じびかけんしん 耳鼻科健診	5月10日(金)		かみのけが みみかからないよう むすぶ。
ぜんがくねん 全学年	にようけんさ 尿検査1次	5月21日(火)		あさいちばんのおしっこをとる。
たいしょうしゃ 対象者のみ	にようけんさ 尿検査2次	6月4日(火)		

## 重要 おうちの方へ「問診表・健診保健調査票記入のおねがい」

本日、各種健康診断の保健調査票を配布しました。下記の締め切りまでにご記入の上、一緒に配布したオレンジ色または青色の保健連絡ファイルに入れて提出をお願いします。未記入項目がある場合、確認のためお電話させていただく場合があります。提出前に記入事項のご確認をよろしくお願いします。

- 【1年生のみ】心臓保健調査票(オレンジ)
- 【全学年】結核検診問診表(ピンク)
- 【全学年】耳鼻科保健調査票(あお)
- 【全学年】運動器検診保健調査票(きいろ)

【締切 4月15日(月)まで】

保健連絡ファイルに入れて提出

※提出までの期間が短く大変申し訳ありません。ご協力よろしくお願いします。



けんこうしんだんってなあに？

# 保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」  
「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

よくなるまで  
早退を勧めます。

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

## おうちのかたへ

いつもご協力ありがとうございます。今年度も、お子さんの健やかな学校生活の充実のためご理解ご協力をお願いします。

お子さんの健康状態等で学校に知っておいてほしいことがある場合などは、お気軽に保健室(025-255-2014)までご連絡ください。

- お子さんが首より上の怪我をした場合は、後遺症を残したり、時間経過とともに状態が悪化する可能性があるため、学校より保護者様に連絡し、原則受診をお願いしています。
- 保健室での休養は1授業時間(45分間)が目安です。回復しない場合はお迎えをお願いします。
- 保健室ではお子さんが衣類を汚してしまった際等、代わりの衣類を貸し出すことがあります。その場合は衣類貸し出し連絡票をお渡しします。パンツ以外の衣類はご自宅で洗濯していただき、返却をお願いします。衛生上パンツのみ新品同サイズ程度のものとの交換をお願いします。
- 嘔吐や下痢・血液などで衣類を汚してしまった場合、汚れてしまった衣類は感染症の拡大防止のため学校での洗濯ができず、袋に入れてそのまま持ち帰りいただきます。お手数をおかけいたしますが、ご家庭での洗濯をお願いいたします。

# 自分のけんこうじょうたいを正しく知ろう！

## 健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



## 自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



## 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



## 校医さんの 紹介です



～令和6年度 お世話になる学校医の先生方です～

- 内科医
- 歯科医
- 耳鼻科医
- 眼科医
- 薬剤師

## 新しい学年になってドキドキするよね。そんなときこそ

しっかりごはんをたべて、はやめにねましよう！心配な

ことがあったらたんにんの先生やほけんの先生にそう

だんしてね！みんなで楽しい1年にしましょう！

## 新年度スタート！

健康な生活 心がけようね

