

# ほけんだより 4月

平成31年4月  
蟹江町立舟入小学校  
ほけんしつ



うらかな春の日差に色とりどりの花が咲く季節になりました。「咲く」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるのだそうです。

舟入小のみなさん、入学・進級おめでとうございます。たくさんの方が咲くように、みなさんの笑顔がえられる学校生活になるように、保健室から応援しています。



みなさんの元気をサポートします。  
養護教諭 市野 裕佳 です。

よろしくお願ひいたします。

**今月の保健目標**

**自分の体を知ろう** です

## 健康診断がはじまります

項目	日程	学年	備考
身長・体重	10日(水)	3・5・6年	体操着で受けます。 検査の時、髪の毛は束ねません。
	11日(木)	1・2・4年	
視力検査	12日(金)	1・2・3・5年	眼鏡を持っている人は、検査当日、必ず持ってきてください。
	15日(月)	4・6年	
聴力検査	12日(金)	1・2・3・5年	耳掃除をしてきてください。
尿検査	16日(火)	全学年	16日の朝一番の中間尿を採取します。 学校へ来たらすぐに提出しましょう。
心電図	24日(水)	1・4年	体操着で受けます。
貧血検査	24日(水)	5年	希望者のみ腕から採血し、貧血の有無を調べます。

## お世話になる学校医の先生方を紹介します!

学校医

学校歯科医

学校薬剤師

川村雅英 (川村眼科) 先生

阪上恭久 (さかみ歯科) 先生

山田剛大 (青空薬局) 先生



# こんなときは、保健室に来てください！

## ★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



## ★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。



## ★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



## ★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



## 保健室の利用について

- ☆自分でできる手当てでは自分でしてから来室します。
- ☆体調不良での休養は、原則1時間です。
- ☆薬を処方することはできません
- ☆家で起きたけがは、家で手当てをしてもらいます。



## 体調管理はまず、自分で！

- ☆「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を心がけましょう。寝不足や朝食抜きは禁物です！
- ☆登校前の健康チェックをし、発熱や体調が優れない時は無理をして登校しないようにしましょう！

## 自分でできる朝の健康チェック☑

- 気持ちよく起きられましたか？
- 朝ごはんはいつも通りの量を食べられましたか？
- バナナのような形の元気なうんちは出ましたか？
- 痛いところはありませんか？
- 熱はありませんか？



4月は保健関係の配付物や提出物が多く、お手数をおかけします。各種調査票はお子様の健康状態を知る資料となりますので、正確にご記入いただき、ご提出ください。

提出の際には、オレンジ色のファイルにはさんで提出してください。お子様の健康状態や様子についてご連絡をすることもあるかと思っておりますが、よろしくお願いいたします。

その他、健康診断や学校生活を送る上での健康面について、気になることがありましたら、養護教諭 市野までご相談ください。お子様が健康に学校生活をおくることができるよう努力してまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

