



***** 2024年4月5日 日出学園小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの新しい1年生を110名迎えて新学期が始まります。在校生は新しい学年に進級し、わくわくドキドキしていることでしょう。楽しみだけけれどちょっと不安という気持ちもあると思います。それはとなりにいるお友達も同じかもしれません。まずは「おはよう」と声をかけてみてください。きっとお友達がたくさんできますよ。

新しいことがたくさんあるこの時期。まわりの様子が変わって心配になったり、具合が悪くなることもあるかもしれません。そんなときは担任の先生にお話してから保健室へ来てください。新学期も“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、元気に過ごしましょう。

保健室担当は、橋本実穂、徳永眞です。みなさんが楽しく学校生活を送れるように保健室から応援しています。ほけんだよりでも、みなさんの体と心が健康で元気であるために大切なことを伝えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



生活リズムを整えましょう

春休み中、寝る時間と起きる時間がバラバラになっていませんか？生活のリズムが崩れてしまうと、だるくなったり、やる気が起きなくなったりして、ボーッとしてしまいます。朝起きる時間をしっかり決め、朝日を浴びて朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持ちましょう。

保健室利用のルール



入るときは、学年・組・名前、『いつどこでどうしていたらどうなった』を伝えましょう



ほけんぎょうじ 4月の保健行事



ひづけ 日付	けんしんかもく 検診科目	たいしょうがくねん 対象学年	じかん 時間
4月10日(水)	しか 歯科	2・6年	9:00~
4月16日(火)	しか 歯科	1・5年	9:00~
4月24日(水)	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	しぎょうまえ 始業前に回収
4月26日(金)	しんでんずけんさ 心電図検査	1年	9:00~

★**歯科検診**の日の朝は、おうちで歯みがきを忘れずに行ってください。

★**心電図検査**(1年生)は、肌着や靴下の着脱がありますので、必ず記名をお願いします。

★**身体測定**(身長・体重)と視力検査は、順次クラスごとに体操服に着替えて行います。当日は体操服と、メガネのある人はメガネも忘れずを持ってきてください。

し けんこうしんだん もくてき 知っておこう😊健康診断の目的

し 知る

がっこう べんきょう
学校で勉強したり、
うんどう
運動したりするときに
しんでんずけんさ
支障がないか、調べる

まな 学ぶ

じぶん けんこう
自分の健康に
かんしん
関心を持って、
けんこう
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。



保健調査票(継続)・新しい保険証のコピーの提出について(2~6年生)

昨年度お預かりした保健調査票と保険証のコピーをお返しします。保健室では「保健調査票」を基に、児童一人一人の健康管理や今後の保健指導に役立たせていただいています。アレルギー体質、現在かかっている病気、健康状態についての欄が抜けてしまいがちですので、新学年の欄に忘れずにご記入いただき、ご提出ください。また、保険証コピー用の新しい台紙を配布いたしました。新学年での記入をお願いいたします。昨年度の保険証コピーはご自宅で処分をお願いいたします。保健調査票・新しい保険証のコピーは共に4/8(月)までに担任までご提出ください。よろしくをお願いいたします。

出席停止について

集団生活の場である学校では、いろいろな感染症が流行することがあります。未然に流行を予防するため学校感染症にかかった場合、「出席停止」となります。出席停止の期間は欠席扱いにはなりませんので、医師の指示に従って休養させてください。

◎次の感染症にかかった場合は、治癒して登校する際に、医師に「登校許可書(学校のHPからダウンロードできます)」を記入してもらい、学校に提出してください。

- ・百日咳 ・麻疹(はしか) ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・風疹 ・水痘(みずぼうそう)
- ・咽頭結膜熱 ・流行性角結膜炎 ・急性出血性結膜炎 ・感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)
- ・結核 ・溶連菌感染症 ・手足口病 ・ヘルパンギーナ ・伝染性紅斑 ・マイコプラズマ感染症
- ・その他、医師が出席停止と判断した感染症

◎新型コロナウイルス、またはインフルエンザにかかった場合は「出席停止」扱いとなりますが、医師による登校許可書の提出は必要ありません。出席停止期間などは、医療機関や保健所の指示に従ってください。登校する際には、それぞれの所定の用紙(「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」または「インフルエンザにおける療養報告書」)に保護者の方が記入し、ご提出ください。

登校許可書、インフルエンザにおける療養報告書、新型コロナウイルス感染症における療養報告書の用紙は、小学校のホームページ内、「在校生・保護者の皆さま」の中の、「各種提出書類」よりダウンロードできます。