

# ほけんだより 4月

令和3年4月 長岡京市立長岡第七小学校 保健室

## 入学・進級おめでとうございます！

これから新しい一年がスタートします。新しい学年、新しい教室、新しい先生や友だちとの出会い、たくさんの新しいものに囲まれて、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。まずはこれから始まる生活に慣れること、そしてこの一年の目標を決めて毎日元気に過ごせるようにしましょう。ほけんだよりでは、健康診断や保健に関するお知らせの他に、長七小のみんなが元気に過ごすための情報を伝えていこうと思っています。一年間どうぞよろしくお願ひします。

保健室は、**疋田翔子** が担当します。

毎日元気で楽しく学校生活が送れるように、サポートしていきたいと思ひます。

みんなで楽しく元気にすごしましょう！



## 生活リズムを整えましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」で学校生活のリズムを作っていきます。

### 早寝早起きをしましょう

夜は早く寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。

### 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると、全身にエネルギーが届き、体が目覚めます。よく噛んで、しっかり食べてから登校しましょう。



### 朝、排便をしましょう

毎日、元気に活動するためには、排便が大切です。朝ごはんを食べ、腸の動きを活発にして、毎朝排便できるような体のリズムを作りましょう。

## 保健室にはこんなときに来てください

体の調子が悪いとき



心配な事や悩みがあるとき



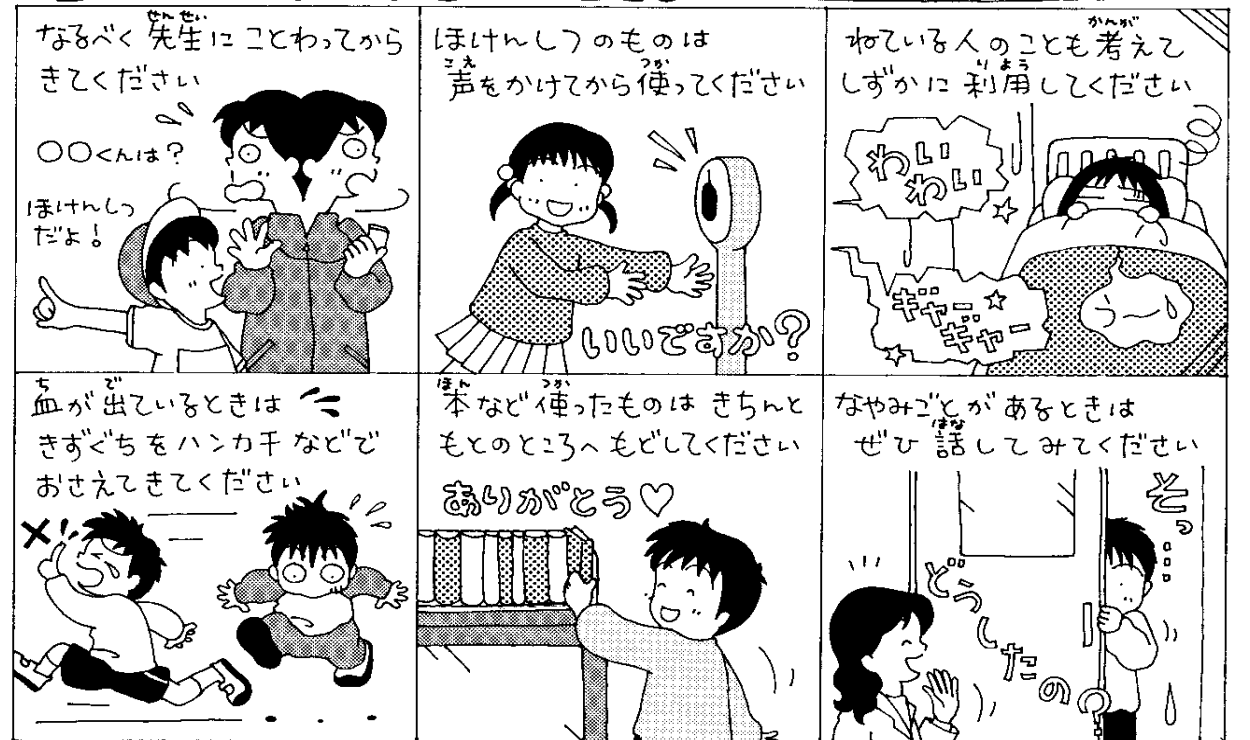
けがをしたとき



体のことについて知りたいとき

## ほけんしつを++ ++ 利用するときには

約束を守って 上手に利用しよう



○保健室では、学校で起こったケガの手当てをします。医療行為はできません。

○体調が悪くなった場合は、状況を把握し、担任と相談のうえ、保健室で休養させるなどの対応をします。内服薬をわたすことはありません。

○保健室では子どもたちの心と体の健康を守るお手伝いをしていきますので、気がかりなことがありましたら、相談にきてください。





☆印のついている項目

学校医の先生や専門機関にお世話になる検診です。

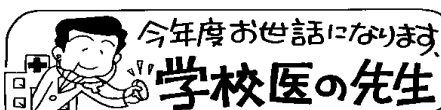
◎印のついている項目

問診票の提出をお願いします。

	1年生	2年生 チャレンジ4	3年生	4年生	5年生	6年生	チャレンジ 123	
身体測定	4/14(水)	4/13(火)	4/12(月)	4/9(金)	4/13(火)	4/12(月)	4/14(水)	
聴力	4/27(火)	4/26(月)	4/28(水)	4/15(木)	4/19(月)	4/16(金)	4/28(水)	
☆◎内科、結核、四肢の状態の検査	5/25(火)	4/23(金)	5/25(火)	4/20(火)	4/23(金)	4/20(火)	4/20(火) 4/23(金) 5/25(火)	
視力	5/17(月)	5/19(水)	5/19(水)	5/7(金)	4/30(金)	5/10(月)	5/17(月)	
☆眼科	5/6(木)							
☆尿	5/11(火)・12(水) (二次検査: 5/27(木)・28(金))							
☆◎耳鼻科	5/13(木)	5/27(木)	5/13(木)	5/20(木)	5/27(木)	5/20(木)	5/13(木) 5/20(木) 5/27(木)	
☆歯科	6/17(木)	6/29(火)	6/8(火)	6/17(木)	6/29(火)	6/8(火)	6/8(火) 6/17(木) 6/29(火)	
☆◎心臓検診	4/22(木)						4/22(木)	※1年生のみ

※日程は変更になる場合があります。変更がある場合には、担任の先生よりお知らせします。

※チャレンジ1・2・3組の内科検診・耳鼻科検診・歯科検診については、予定しているいずれかの日程で検診を受けます。(同じ検診を三回受けることはありません。)日程は決まり次第、担任の先生よりお知らせします。



内科：山下 朋子先生

歯科：坂根 清文先生 (坂根歯科診療所)

眼科：田坂 宏先生 (たさか眼科医院)

耳鼻科：井上 麻美先生 (井上クリニック)

薬剤師：岸本 雅子先生

けんこうしんだん し  
健康診断のお知らせ

しん たい そく てい  
身体測定

\*背の高さと体の重さの検査\*



- ・体操服で測定します。忘れないようにしましょう。
- ・髪の毛を頭の上で結んだり、ピンで止めたりしている場合は頭の上ではなく、横で結ぶようにしましょう。

ちよう りよく けん さ  
聴力検査

\*音を聴く力の検査\*



- ・前日に耳垢を取っておきましょう。
- ・器械を触ります。検査の前に手を洗いましょう。

かんせんしょう よぼう  
・・感染症の予防について・・

かんせんしょう よぼう まいにちげんき あんぜん  
感染症の予防し、毎日元気で安全に過ごすため、以下のことをお願いします。

けんこうじょうたい はあく まいにちけんおん きろく  
\*健康状態を把握するために、毎日検温をし、記録をしましょう

まいあさ けんおん たいちよう けんこうかんさつ きろく けんこうしんだん ほごしゃ かた  
毎朝の検温や体調は健康観察シートに記録します。健康診断シートには保護者の方のサインをお願いします。

がっこう ちやくよう  
\*学校ではマスクを着用しましょう

じゅぎょうちゆう どうげこう やす じかん  
マスクは授業中だけでなく、登下校や休み時間もマスクをつけてすごします。給食時間や担任の先生から指示があったときだけ外しましょう。

てあら  
\*手洗い・うがいをこまめにしましょう

どうこうご やす じかん あと きゅうしよくまえ そうじ あと てあら  
登校後や休み時間、トイレの後、給食前、掃除の後など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。泡石けんは、1回1プッシュで大切に使いましょう。

も どうこう  
\*ハンカチを持って、登校しましょう

とも か か じぶん もの つか じぶん  
友だちとハンカチの貸し借りはしません。自分の物を使いましょう。自分のハンカチがいつでも使えるようにポケットに入れておきましょう。

た  
\*その他

からだ ようす ちが かん はや ちか おとな ひと そうだん  
体の様子で、いつもと違うなと感じたときには、早めに近くの大人のの人に相談しましょう。不安なことや困ったことも大人のの人に相談しましょう。