

すこやか

豊橋市立高根小学校

令和5年4月7日

ほけんだより No. 1



意味：体が丈夫で元気なこと

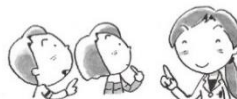
この名前には、みなさんが学校ですくすくと育ち、**こ**ころも元気で、**やさ**しさいっぱい毎日を通してほしい！そして、一人一人の笑顔が**か**がやきますように、という願いが込められています。

入学・進級おめでとうございます。新しい1年がスタートします。みなさんが元気に過ごせるように、保健室からも応援しています。このほけんだよりはおうちの人と一緒に見てくださいね。養護教諭の**澤田千愛**です。よろしくお願ひします。

入学・進級おめでとう



保健室ってどんなところかな？



けがの手当てをします。

体の具合が悪いとき、熱を測ったり、ベッドで休んだりすることもできます。



悩みごとがあったり落ちこんだりしたとき、話を聞いたり、相談にのったりします。



保健室でも

これはできません



病院とはちがうので、のみぐすりはあげられません。

しっぽやばんそうこうの取りかえなどは、おうちでしてくださいね。

保健室にあるものを、かってに使ったり、持ちだしたりしないでね。

保健室の3つのあやうき 大事な約束です。きちんと守ってくださいね。

保健室に来るときは、担任の先生に言ってから来ましょう。



体の具合が悪くて休んでいる人も、保健室には騒がないでください。



けがや体調が悪いとき、「どこが」「いつから」「どうなったのか」話してください。



◎ ご家庭での朝の健康観察・欠席連絡について

- 登校前にご家庭で健康観察をお願いいたします。体調が悪い場合は無理せず、欠席してください。
- 欠席する場合は、7:30以降に電話でお知らせください。

朝の健康観察のポイント

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか |
| <input type="checkbox"/> 顔色は悪くないか | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしていないか |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> せきやのどの痛みはないか |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 元気はあるか（暗い表情など） |

保護者の方へ



保健室では こんな対応をしています



●けがをしたとき

学校で起きたけがの手当てをします。病院の受診を必要とする場合は、家庭に連絡をさせていただきます。家庭でのけがや、継続したけがの手当はできません。

●体調を崩したとき

休養することでよくなると思われる場合や、観察が必要である場合に休養させます。一時的な休養でよくなる場合や、発熱の時は迎えに来ていただきます。

●衣服を汚したとき

嘔吐やおもらしなどで洋服を汚した場合、学校では洗わずにお返しします。これは、学校内での感染を防ぐためです。ご理解とご協力をお願いいたします。下着に関しては新品のものをお渡しするので、新品のものを返却してください。

◎ 保健関係の提出物について

① スポーツ振興センター加入同意書（1年生）※ボールペン記入

配付：4月6日（木） → 提出期限：4月10日（月）

② 結核健診問診票、運動器問診票（全校児童）※ボールペン記入

配付：入学式・4月7日（金） → 提出期限：4月10日（月）

※ 質問1～4と学年・組・番号、氏名、性別、年齢を記入してください。

③ 学校心臓健診問診票（1・4年生）※ボールペン記入

配付：入学式・4月7日（金） → 提出期限：4月10日（月）

④ 健康カード（2～6年）※えんぴつ記入

配付：4月7日（金） → 提出期限：4月10日（月）

お子さんの健康状態を鉛筆で記入し、提出してください。右側の質問項目について、あてはまるところに○をつけてください。いずれも該当しない場合は、「**28** いずれも該当しない」に○をつけてください。住所、連絡先等変更がありましたら、必ず書き直しをお願いします。

※ ②～④は紺色ファイルに入れて提出してください。（1年生はまだファイルの準備ができていないため、そのまま提出してください。）

期限が短く、申し訳ありませんが、よろしくをお願いいたします。



◎ 出席停止について

- 次の病気にかかった場合は、軽症でも登校できませんので、すみやかに担任までご連絡ください。欠席ではなく、出席停止扱いになりますので、書類をお渡しします。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、麻疹（はしか）、風疹、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（水ぼうそう）、百日咳、結核、咽頭結膜熱、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、新型コロナウイルス感染症 そのほか医師が感染のおそれがあると認めたもの。

けんこうしんだん 健康診断がはじまります！

しんねんと はじ ことし けんこうしんだん はじ けんこうしんだん けんこう がっこうせい
 新年度が始まり、今年も健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが健康に学校生
 かつ おく しろ がっこう けんこう か だい はあく やくわり けんさ
 活を送れるかを調べたり、学校の健康課題を把握する役割があります。どの検査もみなさ
 んの からだ たいせつ けんさ けんさ う かた き しんけん う
 体のためにとって大切な検査ばかりです。検査の受け方をしっかり聞いて、真剣に受ける
 ようにしましょう。



にっぺい し
日程をお知らせします！

<p>しんたいそくてい 身体測定 しりょくけんさ 視力検査</p> <p>ハンカチとメガネを忘 れずに。</p>	<p>5・6年 くらしお 4/10 (月)</p> <p>3・4年 4/11 (火)</p> <p>1・2年 4/12 (火)</p>	<p>ちやうりょくけんさ 聴力検査</p> <p>みみそうじ 耳掃除をしておこ う。</p>	<p>3・5年 くらしお 4/13 (木)</p> <p>1・2年 4/14 (金)</p>
<p>にやうけんさ 尿検査</p> <p>あさ ばん にやう 朝1番の尿をとってき てね。</p>	<p>全学年 4/27 (木)</p> <p>(二次検査 5/25 (木))</p>	<p>しんでんすけんさ 心電図検査</p> <p>いたくないので安心 してね。</p>	<p>1・4年 5/8 (月) </p>
<p>がんかけんしん 眼科健診</p> <p>まえがみ 前髪が目にかからない ようにしてきてね。</p>	<p>1・3・5年 くらしお 5/16 (火)</p>	<p>ないかけんしん 内科健診</p> <p>うんどうきけんしん けっかく 運動器健診、結核</p> <p>けんさ 検査も一緒に行いま す。</p>	<p>全学年 5/31 (水)</p>
<p>しかけんしん 歯科健診</p> <p>あさ いえ ていねい は 朝、家で丁寧に歯みが きをしましょう。</p>	<p>全学年 5/25 (木)</p>	<p>じびかけんしん 耳鼻科健診</p> <p>みみそうじ 耳掃除をして、みみ で 出るように髪をまと めておこう。</p>	<p>1・3・5年 くらしお 6/14 (水)</p>

保護者の方へ

健康診断後には、「検査結果のお知らせ」を配付します。学校の検査では正しく測定できない
 場合がありますので、異常があった場合は受診をおすすめします。受診が済み、ひと段落した
 ら、「受診報告書」を保護者の方でご記入の上、提出してください。



学校医の先生を紹介します

内科：三浦 正剛 先生
 眼科：菊池 静 先生
 耳鼻科：波多野 努 先生
 歯科：近藤 裕之 先生
 薬剤師：神谷 有実 先生

健康診断 や 学校

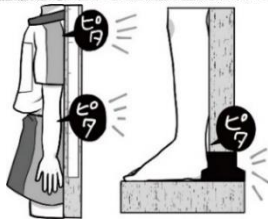
環境検査などで
 お世話になります！



身体測定時に注意すること



ポニーテールやおだんごヘアは
 ほどいて左右に結んでおきましょう



背中・お尻・かかとの
 3点を柱につけてね



体重計は静かに乗りましょう

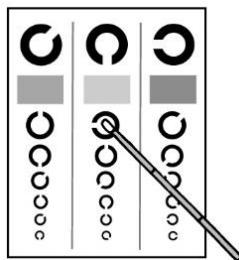


視力検査の方法



※メガネやコンタクトレンズをつけている人は、
 必ず持ってきてください。

わっかの、すきまが
 空いている方向を
 指さします。



視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から 黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい視力です	

聴力検査の受け方

- ① ヘッドフォンを耳にきっちり当てて、手にボタンを持ちます。
- ② 耳を澄まし、ピーという音が聞こえたら、聞こえている間ずっと
ボタンを押します。聞こえなくなったらボタンを離します。
- ③ 反対の耳も同じように検査します。

