



ほけんだよい4月



2023年 4月号
逗子市立池子小学校 保健室

4月保健目標：～自分のからだの状態について知ろう～



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日慌ただしい日々を送っていることでしょう。無理せず、少しずつ生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるといいですね。

そして1～5年生のみなさんは、学年がひとつあがり新たな気持ちではりきっていることでしょう。しかし、前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思

います。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩してしまったり、けがをしてしまったりしては、せっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食事をとって、よく寝て、自分のペースを見失わないでくださいね。

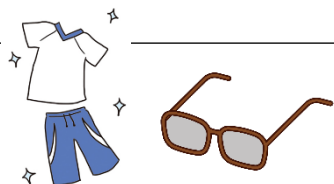


★健康診断がはじまります★

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないものです。勉強も、運動も、遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の体の様子や健康状態をチェックします。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要です。

前日までの準備

- ・お風呂に入る
- ・手や足の爪を切る
- ・必要な持ち物(体操着やメガネ)をチェック！
- ・なるべく早く寝る



当日の準備

- ・清潔な服や肌着を着る
- ・忘れ物がないか再チェック！
- ・検査の内容によって髪型を考えよう！



*4・5月 健康診断日程はこちらです！！

6月の健康診断の日程は、時期がせまりましたらお知らせ致します。

4月11日(火)	視力検査(1・3・5年)	5月9日(火)	内科検診(1・3年)
4月12日(水)	視力検査(2・4・6年)	5月10日(水)	尿検査未提出・2次
4月13日(木)	心電図検査(1年のみ)	5月11日(木)	眼科検診(4・6年)
4月18日(火)	尿検査(全学年)	5月16日(火)	心電図検査欠席者 逗葉地域医療センターへ
4月20日(木)	発育測定(1・3・5年)	5月17日(水)	耳鼻科検診(2・5年)
4月21日(金)	発育測定(2・4・6年)	5月18日(木)	眼科検診(2・3年)
4月25日(火)	内科検診(5・6年)	5月23日(火)	内科検診(2・4年)
4月26日(水)	聴力検査(2・3年)	5月25日(木)	眼科検診(1・5年)
4月27日(木)	聴力検査(1・5年)	5月26日(金)	歯科検診(3・4年)

おほ

覚えてね！！

ほけんしつ

保健室で

○できること

と ×できないこと！



◎けがの「応急処置」

学校における応急処置は、医療機関又は保護者に引き渡すまでの一時的な応急手当てです。
継続的な手当て（湿布の交換等）や家庭でのけがの手当ては行いません。



◎体調が悪いときの「休養」

保健室での休養は、1時間めやすです。それでもよくなりないときは、お家の人に迎えにきてもらいます。

<早退の場合>

※37.5℃は目安であり、基本的には平熱をみて検討。



- ☆1時間休養しても回復しないとき（教室に戻ってもずっと伏せている等）
- ☆発熱37.5℃以上、またはこれから熱が高くなると予想される場合
- ☆下痢や嘔吐の場合
- ☆感染症（インフルエンザやノロウイルス等）が発生しているときの体調不良者
- ☆給食がほとんど摂取できない
- ☆授業の継続が困難と思われる場合（精神的混乱も含む） など

◎悩みごとや決まり事の「相談」

学校や保健室のことでなくても、あなたのなやみや困っていることを話してみてください。相談することで悩んでいたことが解決できたり、アドバイスをもらうことができるかもしれませんね！



×薬をもらって飲むことはできません、塗ることもできません。

なぜ薬やかゆみ止めなどは保健室でもらえません。



保護者の方へ ～学校での薬の取り扱いについて～

薬を取り間違えたり、誤った使用方法をしたりしないようにするため、以下の内容をご確認の上、ご理解をいただき協力くださいますようよろしくお願いします。



- ①学校で教職員が薬を飲ませることは認められていません。
- ②児童の薬の管理は、お子様本人が保持することを原則とします。
- ③学校で薬を服用する場合は、お子様が持参し自分で飲むようご家庭でご指導ください。
補助が必要な場合は、ご相談ください。
- ④もし薬を服用した場合は、きちんと服薬をしたかどうかご家庭でも確認できるよう、空袋は捨てずにご自宅に持ち帰らせます。
- ⑤学校に薬を持ってくる場合は、担任に電話や連絡帳で伝えるようにしてください。