

ほけんだより 4月

2024年4月吉日 葛城市立當麻小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとございます！！

はる あたた ひび なか しんねんど
春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました！みなさんが元気に楽しく
がっこうせいかつ おく ほけんしつ
学校生活を送れるように、保健室からサポートしていきます。このほけんだよりでは、
ほけんぎょうじ がっこうせいかつ けんこう かん じょうほう し
保健行事やみなさんの学校生活など、健康に関する情報をお知らせしていきます。
よろしくお願ひします！

保健室は、どんなところ？

★ けがをした



★ ぐあいが悪くなった



ほけんしつ うえしま なつみ
保健室の上島 夏実です。
よろしくおねがいします。

保健室



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ からだやこころ、健康について知りたい



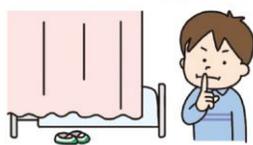
★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



こんなときは保健室へ

おぼえてね！保健室のやくそく

健康診断が始まります

月	火	水	木	金	土	日
8 しぎょうしき 始業式	9	10 にゅうがくしき 入学式	11 しんたいそくてい 身体測定 (1~3年)	12 しんたいそくてい 身体測定 (4~6年)	13	14
15 しりょくけんさ 視力検査 (4~6年)	16 しりょくけんさ 視力検査 (1~3年)	17 ちようりょくけんさ 聴力検査 (3・5年)	18 ちようりょくけんさ 聴力検査 (1・2年)	19 しんでんまけんさ 心電図検査 (1年)	20	21

めがねを使っている人は、視力検査のときに忘れずに持ってきましょう！

★ 聴力検査は、4年と6年は実施しません。
★ 尿検査は、後日お知らせします。

けんこうしんだんって、なんのため？

ひょうき やいじょうがないかを
「しらべる」



からだのせいちょうのようすを
「しる」



からだやこころの健康について
「まなぶ」



はかるのに
じやまにならない
髪型にする

×おだんご
×ポニーテール

はしら
柱に「せなか・
おしり・かかと」
をつける

身長をはかるのポイントは

まっすぐ
前をむく

あごをひく

かた ちから
肩の力を
ぬいて
うでを下に
おろす

生活リズムを整えましょう

まいにちげんき す
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。

しんせいがかつ ほし
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 ●
はや お
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 ●
あさ
朝ごはんをよく噛んで食べる
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 ●
あさ
朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしつかりま
す。出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

おうちのかたへ



下記の病気と診断されると出席停止となり、欠席扱いにはなりません。医師の指示に従い、ご家庭で安静にしてください。症状や出席停止期間等の確認がございますので、診断されましたら学校への連絡をお願いします。(0745-48-2059)

種類	感染症名	出席停止期間
第2種 「出席停止」になる感染症 	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等を除く)	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核、髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

保健室では…

☆学校でしたけがの応急手当をします。前の日のけがや、ご家庭でのけがなどは、ご家庭で手当をお願いします。
 ☆頭痛や腹痛などの薬は、保健室では渡していません。
 ☆急な発熱やけが等により病院受診が必要な場合は、保健調査票にご記入の緊急連絡先に連絡を致します。お迎え等よろしくお願ひします。また、けが等での受診後、通院が必要な場合は、ご家庭でよろしくお願ひします。

☆学校へ提出していただく保健関係の各書類について

直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様のいだんの健康状態について、一緒に話しながら正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたいと思います。たくさんの書類があって申し訳ありませんが、よろしくお願ひします。

学校で吐いたり、下痢等で汚れた衣類について

下痢便や嘔吐物で汚れた衣服を学校で水洗いすることによって、手洗い場や洗濯機が汚染され、集団感染をおこす恐れがあります。汚れた衣服は、ビニール袋に入れて密封し、持って帰ってもらいます。保護者のみなさまの、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

**日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度が使えます**

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

病気の欠席連絡のときは



- ・どんな症状が
- ・いつから
- ・受診の有無や予定
- などもあわせてお知らせください

欠席の場合、tetoruでご連絡ください。また、気になることなどがあれば連絡帳等を通じてお知らせください。