

ほけんだより 4月



2026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 ざ 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、保健ぎょうじ 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。よろしくおねがいます！

保健室 は、どんなところ？



★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



ほけんしつ たむら なつみ
保健室の田村 夏実です。
よろしくおねがいます。



こんなときは保健室へ

おぼえてねー保健室のやくそく

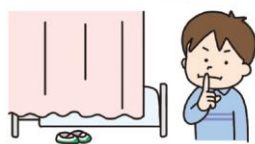
★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 「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



健康診断が始まります

月	火	水	木	金	土	日
6 しぎょうしき 始業式	7	8	9 にゅうがくしき 入学式	10 しんたいそくてい 身体測定 (1~3年)	11	12
13 しんたいそくてい 身体測定 (4~6年)	14 しりょくけんさ 視力検査 (4~6年)	15 しりょくけんさ 視力検査 (1~3年)	16 ちゅうりょくけんさ 聴力検査 (3・5年)	17 ちゅうりょくけんさ 聴力検査 (1・2年)	18	19
20	21 しんてんずけんさ 心電図検査 (1年)	22	23	24	25	26

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てましょう！

★ 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？

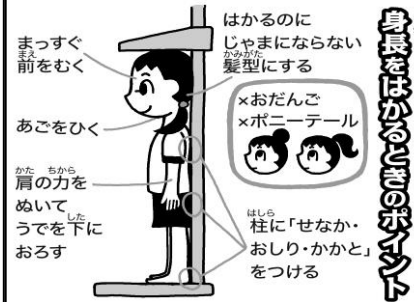
びょうき やいじょうがないかを「しらべる」



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」



身長をはかるためのポイント

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。

しんせいかつ 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

はやおきして日中体を動かさず早く寝られます。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

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつかりやすくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。



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…

☆学校でしただけの応急手当をします。ご家庭でのけがや、前の日のけがなどは、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早退や病院受診が必要な場合は、緊急連絡先に連絡を致しますのでお迎え等よろしく
 お願いします。また、けが等での受診後、通院が必要な場合は、ご家庭でよろしくをお願いします。

衣服の貸し出し、嘔吐や下痢等で汚れた衣類について

☆衣服が汚れたときなどは衣服の貸し出しをしていますが、下着(パンツ)については衛生面を考慮して、新品のものを渡しています。ご家庭からも新品のもので返却をお願いします。色や形の指定はありません。学校で使用したサイズと同じものをご準備ください。心配な方は、ランドセルに予備の下着を入れていただくと安心かと思
 います。標準服や体操服、靴下などは洗濯をして、後日保健室まで返却をお願いします。
 ☆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、持って帰ってまいります。保護者のみなさまの、ご理解・ご協力よろしくをお願いします。

☆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。お子様の普段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。たくさん書類があって申し訳ありませんが、よろしくをお願いします。

**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

※治療を始めたなら、学校にお知らせください。

病気の欠席連絡のときは



欠席の場合、teturu 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。