

# ほけんだより 4月

～<sup>ひと</sup>おうちの<sup>よ</sup>人と<sup>いっしょ</sup>に<sup>よ</sup>読み<sup>ましょ</sup>う～

4月の保健目標 ○自分の体を知ろう。

No.1

神川町立渡瀬小学校

保健室

令和4年4月8日（金）

## 入学・進級おめでとうございます！

8名の1年生をむかえ、新年度がスタートしました。

保健室では、この一年間、みなさんが体も心も健康で、安全な生活をおくり、大きく成長できるよう、お手伝いしていきます。

ほけんだよりでは、健康に関するお知らせや、みなさんやお家の人と一緒に考えていきたいことを載せていきます。

ほけんだよりがお家での会話のきっかけになればうれしいです。



はじめまして。  
今年度からお世話になります、養護教諭の大和志歩です。宮城県出身で、食べることに旅行することが大好きです◎  
みなさんの名前と顔を早く覚えて、たくさんお話したいと思っています。  
どうぞよろしく願います！

## 保健室は こんな き ときに来てね

- ☑ ケガをしたとき
- ☑ 体調が悪いとき

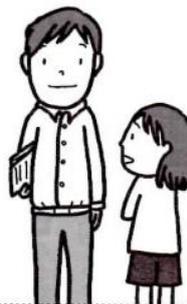


- ☑ 悩みや心配ごとがあるとき
- ☑ からだや健康について知りたいとき



## 保健室をきもちよく利用するための みんなのルール

先生にことわって  
から来ましょう



保健室に来た理  
由を言葉で伝え  
てください



休養している人  
がいるときは静  
かにしてください



室内の器具を使  
うときは声をか  
けてください



読んだ本は、も  
との場所に戻し  
てから教室へ



すり傷は、水道  
の水で洗ってか  
ら来ましょう



# 健康診断がはじまります

4月から6月にかけて、健康診断をおこないます。健康診断は、体がバランスよく成長しているか、何か病気が隠れていないか調べるための大切な検査です。そして、自分の体を知るための良いチャンスです！

※視力・聴力検査の結果は、眼科・耳鼻科検診の結果とともにお知らせします。

日程	内容	時間	対象学年	補足	
4月	身体測定	1校時	全学年	髪は頭上でむすばない。体操着を忘れずに持ってくる。	
	視力検査		全学年	メガネをしている人は忘れずに持ってくる。	
	聴力検査		1・2・3・5年		
	13日(水)	視力再検査	業間	検査後お知らせします。	
	14日(木)	聴力再検査	業間	検査後お知らせします。	
	18日(月)	眼科検診	13:30~	全学年	
21日(木)	耳鼻科検診	14:00~	全学年	耳そうじをしてくる。	
5月	尿検査	登校時提出	全学年	朝起きてすぐの中間尿をとる。欠席者、生理中の方は後日検査。	
	心電図検査	10:00~	1年		
	内科検診	13:30~	全学年		
	顎関節健診	13:30~	全学年		
6月	10日(金)	歯科健診	13:30~	全学年	歯をよくみがいておく。
2学期	未定	色覚検査	未定	1年希望者	事前に希望調査表を配布します。



- \* 内科 \* 坂本 公也 先生 (さかもとクリニック)
- \* 歯科 \* 計田 文法 先生 (ひかる歯科クリニック)
- \* 耳鼻科 \* 亀森 真理子 先生 (あたご山クリニック)
- \* 眼科 \* 設楽 幸治 先生 (したら眼科クリニック)
- \* 薬剤師 \* 内田 聡子 先生

# 朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。  
脳が欲しいものは？

**A** ブドウ糖   
**B** リンゴ糖   
**C** ミカン糖 



はいいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

① た    質   
 ② ビ    ・ ミ     
 ③ 脂質 

答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ  

①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ  
 ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など  
 脂質 … 青魚、ナッツ など

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど  
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

## 保護者の皆様へ

### ◎保健関係の書類の記入、提出をお願いします

新年度にあたり、保健関係の書類の記入、提出をお願いします。これらは、正確な健康診断の実施や、今後の学校生活を健康・安全に送るための資料となります。

- ①健康診断関係の書類（水色の封筒に入っているもの）・・・4月13日（水）まで
- ②フッ化物洗口について（希望確認用紙）・・・4月13日（水）まで
- ③独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の加入について（1年生のみ）・・・4月13日（水）まで

### ◎感染予防のための健康観察カードの記入、提出をお願いします（毎日提出）

新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、毎朝検温し、健康状態をカードへ記入してください。カードは毎朝、昇降口で回収します。

### ◎「けんこうカード」への押印、提出をお願いします

4月12日（火）の身体計測実施後、「けんこうカード」をお配りします。お子さんの成長をみていただき、表紙に印を押してご提出をお願いします。

# 新型コロナウイルス感染症対策について

学校では子どもたちが安心して学校生活が送れるように次のようなことを行っていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

1. ご家庭で：**検温と健康観察**をお願いします。**37.5℃以上の発熱、喉が痛い、咳がでる等風邪症状がある場合は、無理せず学校を休ませてください**（出席停止になります）。ご家族に風邪症状がある方がいらっしゃる場合も学校を休ませてください。  
学校で発熱等、風邪症状を確認した場合には、早退という形をとらせていただきます。
2. 登校中：マスクを着用し、登校する際は、大声での会話を控え、間隔を開けて登校するよう指導します。
3. 登校後：昇降口で健康観察カードの回収、非接触体温計による検温を行い、教室に入る前に手洗いを徹底します。
4. 朝の会：担任が健康観察を実施します。  
欠席する場合は、「欠席・遅刻連絡カード」にて、学校までご連絡ください。その際、詳しい様子をお聞きするため、担任がお電話をさせていただきます。
5. 授業中：可能なかぎり、机の間隔を開けるように声をかけます。授業中は窓を開放し、難しい場合は途中で10分間窓を開けて換気します。児童の服装にも気を配ります。
6. 授業後：担任は、授業終了後に手洗いをするよう声をかけます。
7. 給食：給食前には手洗いを励行します。各教室に手指消毒液を設置し、水道での手洗い以外にもアルコール消毒も利用できるようにします。  
給食は班にならず前向きで食べ、私語による飛沫を防ぐよう指導します。
8. 清掃：感染予防のために清掃指導を入念に実施します。また、一日に一度、職員が共用部分（教室・トイレ・昇降口等）を消毒します。

学校では各教室に手指消毒液を設置していますが、感染予防の基本は、石けんでの手洗いです。毎日、清潔なハンカチやタオルを準備し、手洗いをまめにするように意識させてください。

**必ずハンカチやタオル・ティッシュ・マスクを持たせてください。マスクの予備も持たせるようお願いいたします。**

