

# すくすく



志木市立志木第四小学校 保健室 R3,4,8

## ～進級、おめでとうございます～

養護教諭の織田菜穂子です。

みなさんが元気で楽しい学校生活を過ごせるように“健康”について一緒に考えていきましょう。どうぞ よろしくお願いいたします。あなたのことを、いろいろおしえてくださいね。

学校医・薬剤師の先生方です。

- 内科医 藤沼先生 (たで内科クリニック)
- 歯科医 鳥飼先生 (鳥飼歯科医院)
- 眼科医 清河先生 (清河眼科)
- 耳鼻科医 江原先生 (江原耳鼻科)
- 薬剤師 相神先生 (三上薬局)
- \*健康診断や環境衛生検査などで、お世話になります。



## 保健室の3つのやくそく

保健室では、ケガをした人や、気分がすぐれない人に、手当てをします。

- 1保健室へ行くときは、たんじんの先生に おはなし してから行きます。
- 2保健室では、静かに過ごします。からだの具合が悪く休んでいる人もいます。
- 3保健室を使うときには、自分のことを言葉で伝えます。

①「2ねん〇くみ(あなたの なまえ)です。」

けがをしたとき	②こんなけがをしました。	びょうきのとき
	③いつ	
	④どこで	
	⑤なにをしていて	



## 保護者の皆様へ ～早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうんち～

新学期、新しいクラスで、学校生活での不安や緊張があることと思います。お子さんの様子や健康状態などをよく見て、話を聞いてあげてください。また、睡眠や栄養、排便にも気をつけていただき、毎日元気に登校できるよう、配慮をお願いいたします。朝、体調がすぐれないときや、37度以上ある場合などは無理をさせず、欠席させてください。引き続き学校では 手洗い・換気など感染症対策をしていますが、マスクの着用、健康観察の記録、水筒の準備をお願いします。

## 保健調査票・救急カードの提出ありがとうございました。

年度途中で変更があった場合は、すぐに連絡帳で担任にご連絡ください。

### 学校で大きなけがをしたら・・・「災害共済給付金の手続きについて」

学校管理下で けがをして 医療機関にかかった場合は、こちらを申請してください。

### フッ化物洗口の希望調査 \*今回から卒業まで使用します

週1回水曜日に給食の後取り組みます。希望調査は担任へ提出してください。

予備用マスクの準備  
ランドセルの中に入れておいてください。

# 健康診断スケジュール



みなさんが健康で1年をすごせるように健康診断を行います。  
 世界でたったひとつの、大切な自分の体のようすを知る、大事な行事です。  
 健康診断のルールを守って、みんなが気持ちよくできるように受けましょう。

月	日	曜	実施内容	けやき	1年	2年	3年	4年	5年	6年	準備することなど		
4	8	木	始業式		フッ化物洗口希望調査 配布						救急カード・保健調査票提出		
	9	金	入学式	1年生のみ	○	心臓検診問診票/災害共済給付同意書/フッ化物洗口希望調査/ 配布							
	12	月	発育測定				○	○	○	○	体育着(髪型に注意)		
	13	火	発育測定	○	○	○					体育着(髪型に注意)		
	14	水	視力検査					○		○	メガネを使う人は忘れずに!		
			フッ化物洗口 開始	2年生以上		○	○	○	○	○	給食セットにコップと歯ブラシを準備		
	15	木	歯科検診					○	○	○	朝食後歯みがきして行こう!		
	16	金	視力・聴力検査				○				メガネを使う人は忘れずに!		
	19	月	尿検査容器 配布	○	○	○	○	○	○	○	○	トイレに準備して寝よう。	
			視力・聴力検査	○		○						メガネを使う人は忘れずに!	
	20	火	尿検査 提出	○	○	○	○	○	○	○	○	朝一番の尿をとる。	
			視力・聴力検査							○		メガネを使う人は忘れずに!	
	21	水	尿検査 提出 予備日	前日提出しなかった人は、朝すぐ提出する。						朝一番の尿をとる。			
			視力・聴力検査		○								メガネを使う人は忘れずに!
	22	木	歯科検診	○	○	○	○					朝食後歯みがきして行こう!	
	23	金	視力・聴力再検査				○			○		メガネを忘れずに!	
			心臓検診	1年生のみ	○							体育着	
	26	月	視力・聴力再検査			○						メガネを忘れずに!	
	27	火	運動器検診 動き確認	○	○	○	○	○	○	○	○	体育着	
28	水	視力・聴力再検査		○							メガネを忘れずに!		
30	金	色覚検査						○			希望調査は4月13日(火)までに。		
5	7	金	結核検診問診票配布	○	○	○	○	○	○	○	○	11日までにご提出ください。	
	10	月	心臓検診予備日		前回欠席者							体育着	
	11	火	結核検診問診票提出	○	○	○	○	○	○	○	○	○	記入もれにご注意ください。
			耳鼻科検診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鼻をかんでおくよ。
	12	水	運動器検診 事前検査	該当者のみ(動き確認チェック者と保健調査票より抽出者)						体育着			
	17	月	内科検診				○	○				体育着	
	20	木	眼科検診	○	○	○	○	○	○	○	○	顔を洗って行こう!	
	21	金	内科検診	○		○				○		体育着	
	24	月	尿二次検査容器配布	該当者のみ						トイレに準備して寝よう。			
			内科検診		○						○		体育着
25	火	尿二次検査提出	該当者のみ						朝一番の尿をとる。				
26	水	尿二次検査提出	25日に忘れた人は、朝すぐ保健室へ持って行く						朝一番の尿をとる。				
7	8	木	結核検診(エックス線)	該当者のみ(結核検診問診票と内科検診からの抽出者)						体育着			
	15	木	脊柱側弯検診						○			体育着	
	16	金	脊柱側弯検診予備日							前回欠席者		体育着	

- \*色覚検査は、志木市では4年生に希望調査を配布しています。他学年の希望者は連絡帳でその旨ご連絡ください。
- \*治療や検査が必要な人にはお知らせの用紙を渡します。早めに受診し、学校に結果をお知らせください。
- \*個々の結果については健康診断が終わりましたら「けんこうのきろく」で担任よりお知らせします。
- \*保健関係の書類は、統計上男女別の番号を使うため、普段の出席番号と違うことがあります。



まいにち せいかつ き 毎日の生活で気をつけてほしいこと

1 手を洗いましょう\*チューリップの曲にあわせて手をあらおう。

①おねがいのポーズ  
~おねがい・おねがい~



②かめさんのポーズ  
~かめさん・かめさん~



③おやまのポーズ  
~おやまにのぼったら~



④オオカミのポーズ  
~オオカミでたよ~



⑤じてんしゃのポーズ  
~じてんしゃでにげよう~



⑥はいわかりましたのポーズ  
~はい!わかりました~



お水で ていねいに 手首まで ながして、自分のハンカチやタオルでふきます。

しょくじ まえ あと 食事の前や後、トイレの後、  
そと かえ とき 外から帰ってきた時、

みんなで使うものをさわる  
まえ あと  
前や後

手をぬらし、せっけんをよく  
あわだてて 手を洗います。

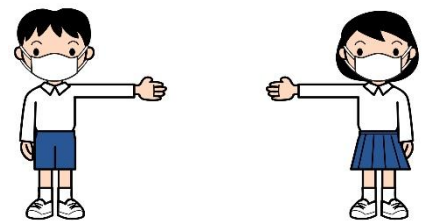


手に傷があるとひふのバリアーは  
はたらかず、目に見えないよごれが  
つきやすく、落とすにくくなります。  
手がガサカサなときはワセリンや  
クリームを使って、バリアーのはたらきを  
守ってあげましょう

2 お友だちとは「思いやりの距離」ですごしましょう。

\*1mくらいはなれて活動します。

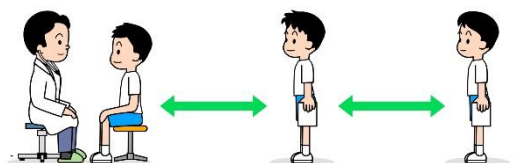
おたがいに 手と手をのばして  
とどかない くらいです。



よこ なら おもい やり きょり  
\*横に並ぶときも「思いやりの距離」

3 マスクをつけましょう。

\*よごれた時用の予備マスクをランドセルや机に  
1枚入れておきます。



じゅんばん ま とき おもい やり きょり  
\*順番を待つ時も「思いやりの距離」