



にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます

かわいい1年生をむかえて、新しい学年がはじまりました。4月は新しいことがいっぱいドキドキわくわくしていることでしょう。早ね早おきをして、しっかり朝食を食べて元気に登校しましょう。

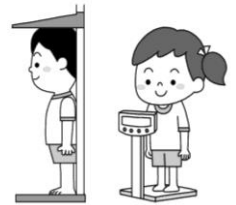
これから1年間、『ほけんだより』で、みなさんの健康に役立つ情報をお届けします。おうちの人へのお知らせもあるのでいっしょに読んでくださいね。

4月の保健目標

健康診断で自分のからだを知ろう

健康診断がはじまります。こんなことがわかるよ！

- ★元気に成長しているかを調べます。
- ★病気を見つけて、早く治すことができるようにします。
- ★勉強や運動など、学校生活に困ることがないかを調べます。



健康診断を受けるときの準備

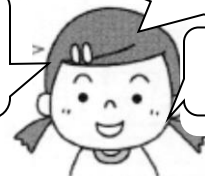


体操服を用意する。
発育測定・内科検診
で着ます。

切るか
ピンで
とめる

ながいかみの毛は
まとめて！

低い位置で
むすぶ



メガネをかけている人は
忘れずに！
眼科検診・視力検査に
必要です。

体をせいけつに
しておく。

前の日は早くねて
体調を整える。



歯みがき



お風呂

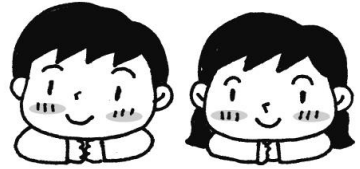


耳そうじ



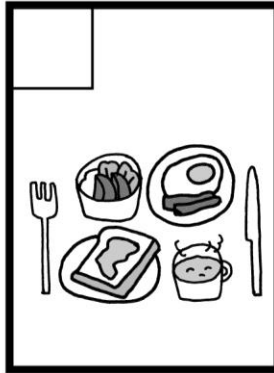
おうちでチェック!

まいあさの健康かんさつ



【チェック①】

まえひの日はよくねむれましたか?



【チェック②】

あさ朝ごはんをしっかりと食べましたか?



【チェック③】

からだのだるさはありませんか?



【チェック④】

頭のいたみはありませんか?



【チェック⑤】

ねつ熱っぽいかんじはありませんか?



【チェック⑥】

おなかのいたみはありませんか?



【チェック⑦】

「げり」や「べんぴ」になっていませんか?



【チェック⑧】

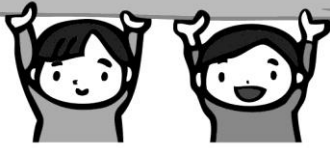
そのほか、ぐあいがわるいところはないですか?

*いつもとからだの調子がちがうときは、おうちの人につたえましょう。

からだのぐあいが悪いときは、むりをせず休むようにしましょう。

*うらにおうちの人へのお知らせがあります。かならず、おうちの人に見ていただきますよう。

おうちのかたへ



不定期ですが、保護者の方へのご協力のお願いやお知らせを裏面に掲載します。「保健だより」をどうぞよろしくお願いします。



* 『朝の健康観察』について

朝のお子さんの様子はいかがだったでしょうか。ちょっとした変化が一番わかるのはおうちの方です。入学や進級し、はりきる気持ちもふくらむ反面、疲れがでやすくなることと思います。表情や顔色、食欲などいつもと違う時は、無理をせずにお家で様子を見てください。また、発熱等のかぜの症状がみられた時は、学校をお休みして家庭での休養をお願いします。

本校では早退・遅刻や欠席連絡などは「ミマモルメ」のアプリを登録していただくことで連絡することができます。「ミマモルメ」で連絡されない場合は、学校に直接お電話でご連絡をお願いいたします。

疲れが残らないよう、夜は早めに寝て毎日元気に登校できるようにご配慮ください。

* 『体調不良時の対応』について

体温が 37.5 度以上の発熱であれば、お迎えをお願いしておりますが、37.5 度未満であっても、お子さんの状態や感染症の流行状況により、お迎えをお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

また、朝に解熱していても、登校後に発熱することがあります。24 時間どの時間帯でも平熱であることが、治った目安になりますので、無理をしないようにしてください。

* 毎月「せいけつしらべ」をしています。

①歯みがき ②ハンカチ ③ティッシュ ④爪 ⑤石けんで手洗い

の項目について健康委員が教室へ行き、チェックします。

清潔にすごすことで、病気を予防できたり、ケガを防ぐことができたりします。

体も心も心地よくすごせるように、毎日の習慣にしましょう。

ハンカチは、いつもすぐに使えるように、
ポケットに入れてきましょう！

* 『保健関係 提出書類』について

【1年生のおうちの方へ】



入学式にお渡しした次の書類は4月9日（木）までにご提出ください。

① 心臓検診調査票

心臓検診は5月15日（金）にあります。

欠席しないようにご協力ください。



② 日本スポーツ振興センター同意書

* 『学校での健康診断』について

新年度が始まり、お子様が健康で安全に学校生活が送れますよう、定期健康診断を実施します。実施日につきましては、学校だよりの行事予定表をご覧ください。

学校での健康診断は、医療機関での診察とは異なり、学校生活を送るのに支障があるかどうかについて見分けるものです。健康診断の結果、疾病等の疑いのある場合につきましては、お手紙でお知らせいたしますので医療機関への受診をお願いします。

また、すべての健康診断の結果につきましては1学期末頃、「健康の記録」としてお知らせしますので、あわせてご確認をお願いいたします。

* 『学校医療券』について

生活保護や就学援助の認定者および特別支援教育就学奨励費支弁区分Ⅰ段階認定者で、学校の定期健康診断の結果、下記の病気と診断された児童は、医療費援助が受けられる「学校医療券」の制度があります。医療券を希望される方は、認定後、保健室までお申し出ください。（認定前の発行には、見込み発行依頼書が必要です。）

*受診される前に、必ずお申し出ください。医療券を持参し、受診する流れになります。

- | | | | | |
|--------|---------|------|--------|------|
| ・むし歯 | ・慢性副鼻腔炎 | ・中耳炎 | ・アデノイド | ・結膜炎 |
| ・トラコーマ | ・寄生虫病 | ・白癬 | ・疥癬 | ・膿痂疹 |

