

# ほげだより4月

令和4年

4月13日

白沢小 保健室

☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

入学・進級おめでとうございます。新しい環境はどうですか？まだまだ知らないこと・分からないことがたくさんあって、ドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。先生もそのうちの一人です。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。



4月保健目標

自分のからだを知ろう



## ～身長が伸びるってどういうこと？～

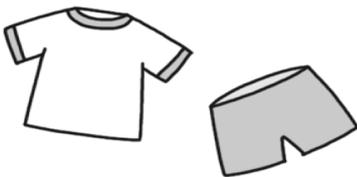
健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているからです。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる骨のはしの柔らかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置き換わることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。そのため、皆さんのような育ちざかりの時の過ごし方がとても大切。カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠で骨の成長を助けてあげましょう。

## 健康診断を受けるときの注意

体操服を用意する



校医の先生におじぎをする



メガネを使っている人は忘れずにもってくる



じゃまにならない髪型にする



体をせいけつにしておく



まへの日は早く寝て体調をととのえる



がっこうい やくざいし しょうかい  
**学校医さんと薬剤師さんを紹介します！**



- 【内科】 太田 照男 先生 白沢病院
- 【歯科】 中島 隆 先生 中島歯科医院
- 【耳鼻科】 加治 恵子 先生 加治整形外科・耳鼻咽喉科クリニック
- 【眼科】 福島 一哉 先生 福島眼科
- 【薬剤師】 後藤 雄一 先生 株式会社中央薬局今泉店

けんこうしんだん がっこうかんきょうえいせい ごしどう ごいけん  
★健康診断，学校環境衛生について御指導・御意見をいただき，  
みな けんこうてき がっこうせいかつ さまざま めん  
皆さんの健康的な学校生活を様々な面からサポートしてさせていただきます。

ほけんしつ りょう ねが  
**保健室の利用とお願い** (おうちの方へ)

ほけんしつ りょう  
**保健室の利用について**

- (1) 保健室は学校で発生したケガの応急手当を行います。治療行為は行いません。
- (2) 保健室での休養は，原則一時間です。
- (3) その後の経過観察は，なるべく御家庭でお願いいたします。
- しょうじょう かいぜん ばあい びょういん じゅしん  
症状が改善されない場合は，病院を受診してください。



ねが  
**お願い**

くすり  
**〇薬について**

がっこう げんそく くすり あた の ばあい  
学校では，原則として薬は与えられません。どうしても薬を飲まなければならない場合，  
たんいん ようごきょうゆ ごそうだん あんぜんかんり じこぼうし ごきょうりよく ねが  
担任または養護教諭に御相談ください。安全管理と事故防止のため，御協力をお願い  
いたします。

ほけんしつ か いるい  
**〇保健室からお貸する衣類について**

がっこう したぎ よご しんぴん したぎ わた おそ い へんきやく  
学校で下着を汚してしまったときは，新品の下着をお渡しします。恐れ入りますが，返却す  
さい べつ しんぴん かえ ねが いるい てすう  
る際は，別の新品をお返しくださいますようお願いいたします。そのほかの衣類はお手数です  
が，せんたく うえ かえ  
が，洗濯の上お返しくください。

てい き けんこうしんだんにっぺいひょう  
**定期健康診断日程表**

日時	項目	対象	備考
4月25日	身体計測・視力聴力	1・2年	・半袖半ズボン着用  ・メガネ忘れずに！
4月26日	〃	3・4年	
4月27日	〃	5・6年	
4月21日	歯科健診	全学年	朝必ず歯磨きをしましょう！
5月24日	耳鼻科検診👂	全学年	前日に耳掃除を！
5月26日	眼科検診👁️	全学年	
6月1日	内科検診	5・6年	体育着着用
6月8日	〃	3・4年	〃
6月10日	〃	1・2年	〃
未定(決まり次第連絡)	尿検査	全学年	忘れずに！
6月13日	心臓検診(1次)	1・4年	体育着着用

\*色覚検査しきかくけんさ (1年ねんの希望者きぼうしゃ) は、未定みていです。後のちほどお知らせしします。

## ～感染症について～

感染症にかかったら、学校保健安全法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ、早期回復をはかるとともに、集団生活の中で感染症を広めないためです。

出席停止の期間は欠席扱いになりません。

出席停止となった児童が登校する際には、病状回復の確認とまん延防止の観点から、保護者の皆様には医療機関からの治癒証明書、学校からお渡しする登園・登校届・インフルエンザ経過報告書いずれかおひとつの提出をお願いします。感染症に感染した際は、学校にご連絡ください。

### ～出席停止となる感染症～

インフルエンザ、百日咳、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱（プール熱）  
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病、新型コロナウイルス感染症

### 給食後の歯みがきについて

給食後歯みがきを行います。

学校での歯みがきは正しいブラッシングの習得を目的としています。爽快感を味わうものではないので歯みがきこは使いません。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、蔓延防止等重点措置の期間等は、給食後の歯みがきは行いません。



### 保護者の方へ

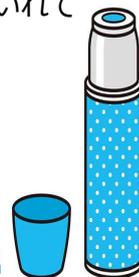
保健調査票等の書類を配付いたします。すべての健康診断の資料として活用しますので、内容を確認の上、御記入をお願い致します。

検診の結果、疾病の疑いがあった場合は、後日「受診勧告書」をお渡しします。また、学校の検査は確定診断ではありませんので、受診されても異常なしと診断されることがあります。御理解いただけますようお願い致します。

### 水筒持参について

通年水筒の持参をお願いします。

毎日持ち帰り、中身は水かお茶をいれて下さい。



ようごきょうゆ さとう さき  
養護教諭の佐藤早紀です。

おかもとしょうがっこう いどう  
岡本小学校より異動してきました。  
こんねんど  
今年度からみなさんが毎日元気で楽しく過  
ごせるように、また心も体も健やかに成長  
していけるように、保健室から精いっぱい  
サポートします。よろしくお願ひいたします。

