

ほけんだより 4月

平成 27 年 4 月 10 日
城山中央小学校
ほけんしつ

入学・進級おめでとうございます！！

新しい年度がはじまりました。新しい友だち，新しいクラス，新しい先生。ワクワクするけれど，少し緊張することや不安なこともありますね。がんばりすぎて，疲れたかな？と思った時は，のんびりする時間も作りましょう。



健康診断は，みなさんのからだの様子を知るための大切な行事です。どれだけ成長したか，ふだんの生活で気をつけることはないかなど，自分のからだに注目するよいチャンス！しっかり自分のからだと向き合しましょう。

4月の健康診断日程

14日(火)	身体測定	(5.6年生)
15日(水)	"	(3.4年生)
16日(木)	"	(1.2年生)
17日(金)	視力検査	(1.2年生)
	"	(5.6年生)
20日(月)	"	(3.4年生)
	聴力検査	(1.2年生)
22日(水)	眼科検診	(全学年)
23日(木)	聴力検査	(3.5年生)
27日(月)	視力再検査	(3~6年)
28日(火)	歯科検診	(4.5.6年)

健康診断までに.....

- お風呂でからだをきれいにしておきましょう。
- つめを切っておきましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。
- 歯をきちんとみがきましょう。
- 調査票をきちんと出しましょう。



健康診断の当日は.....

- おしゃべりをせず，検診を受けましょう。
- 前の人があがっている様子をよく見ておきましょう。
- 学校医さんの話をよく聞きましょう。
- 『おねがいします。』
『ありがとうございました。』
のあいさつをきちんとしましょう。



健康診断にもっと興味をもとう！！



視力検査

A・B・C・Dって，なんのこと？

視力の目安です。

A 1.0以上	B 0.9~0.7
C 0.6~0.3	D 0.3未満

CやDは，黒板の文字が見えにくい状態なので，眼科の受診が必要です。

内科検診

聴診器で何を聴いているの？

心臓の音と呼吸の音を聴いています。心臓や肺，気管支に異常がないかがわかります。

尿検査

おしっこで何が分かるの？

おしっこに糖・たんぱく・血液がまじっていないか調べます。腎臓の異常がわかります。

けんこうしんだん

せわ

こうい

健康診断でお世話になる校医さんです



健康のもくひょうを決めよう!

今年も健康診断で4人の学校医の先生がみなさんの今のからの様子をみてくれます。健康診断が終わってもこれで終わり!ではなく、それをもとに『健康の目標』を決めてみましょう。

健康のもくひょう



保護者のみなさまへのお願い～保健室での対応について～



☆ケガをしたとき

学校で発生したお子さま方のケガについては、医師の診察を受けるまでの応急処置、または軽度のケガの処置となりますので、**継続的な処置はしません**。また、専門医の診察を必要とするケガと学校側が判断した場合、保護者方へ直ちに連絡をいたしますので、医療機関等への受診をお願いします。

◎日本スポーツ振興センターの適応

学校でケガをし医療機関を受診した場合、**窓口払いの合計金額が1,500円以上の場合**、災害給付金の支給対象となります。この場合、宇都宮市の「**こども医療助成制度**」は**使用せず、現金で診療費をお支払いください**。詳しくは、学校担当者(養護教諭)までお問い合わせください。

☆病気のとき

学校で具合が悪くなった時は、回復の見込みがある場合保健室のベッドで休養させて様子を見ますが、急な発熱、嘔吐、痛みの強い頭痛、腹痛などの場合は、保護者の方のお迎えをお願いします。その場合、**お子さまの苦痛を最小限にするために、早めにお迎えに来ていただけますようお願いいたします**。

☆下着等の貸し出し

- ・下着(パンツ)…新しい物へ着替えますので、**新しい物、同じサイズの物**をお戻しください。
- ・衣類(靴下、ズボン等)…洗濯をしてお戻しください。



1年間よろしくお願いたします。



養護教諭の田島有美子です。保健室からみなさんの健康と健やかな成長のお手伝いをさせていただきます。4月14日から約2か月間、定期健康診断がはじまります。保護者のみなさまには、提出書類等のご協力のお願いたします。お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いたします。学校保健等に関してご不明な点などありましたら、ご遠慮なく養護教諭までお問い合わせいただくと幸いです。