

ほけんたより



令和7年4月
宇都宮市立雀宮東小学校
保健室

ようこそ
養護教諭の
大木 梨子です。
よろしくお願ひ
します!!



「あたら
新しいこと」づくしの4月! ドキドキ・ワクワクを
楽しんでくださいね。

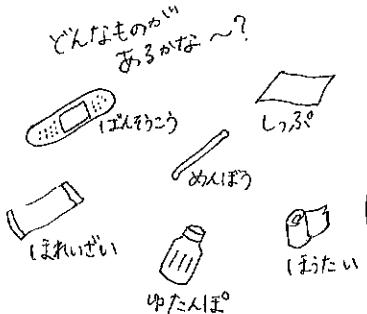
生活に変化がある時こそ、いつもと同じすいみん時間!
まいにち

わたしは、毎日
一時一分にて、一時一分におきます!

おやみの日も、なるべく同じ時こくにねて、おきよう!
(どうしてもおそくなってしまっても、プラス1時間以内で!)

ケガの手当てをします

ケガのいたみを 少しでも
なくして、その後の 学習が
づぶけられるよう、手当します。

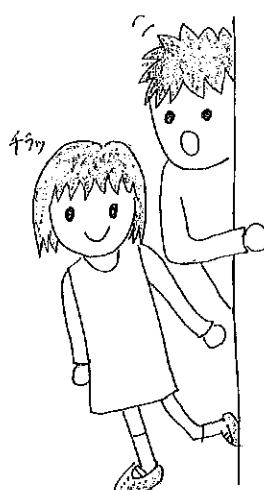


気になることを
話してください

体のこと、友だちのこと、
勉強のこと… いじられなこと
があれば、話をきかせてください。

どんなとこ?
る?

保
健
室



たいちよう
体調があるいと、
からだ やす
体を休ませます

おなかがいたい…
あたまがいたい…
授業をうけるのがつらい
ときはおしゃてください。
からだ やす
体を休めたり 温めたり
すると、元気になることも。
かぜんじょう
感染症の
（じゆせん）も…

じぶん
自分の体を
知ることができます

（しんこう）
（たいじゅく）
（しりにく）
身長や体重、視覚力など
いつもはかることができます。
（ひつだ）
（そうちん）
お手伝いするので、相談
してくださいね!

おうちのかたへ

○健康診断が始まります！

月	日	曜日	項 目	学 年
4	11	金	身体計測・視力検査	5・6年
	14	月	身体計測・視力検査	3・4年
	17	木	身体計測・視力検査	1・2年
	21	月	聴力検査	1・2・3・5年
	24	木	耳鼻科検診	全学年
6	9	金	眼科検診	全学年
	14	水	内科検診及び結核健康診断	1・3・5年
	15	木	歯科検診	1・3・5年
	21	月	内科検診及び結核健康診断	2・4・6年
	5	木	歯科検診	2・4・6年
	9	月	心臓検診	1・4年生

※尿検査の日程は後日ご連絡いたします。

○学校医の先生方のご紹介

☆内科 山崎小児科医院 山崎 太郎先生 ☆眼科 くぼた眼科 久保田 芳美先生

☆耳鼻科 菅原クリニック 菅原 公明先生 ☆歯科 山崎歯科医院 山崎 達哉先生

☆薬剤師 スズメ薬局 小野村 淳先生

○欠席・遅刻・早退などの連絡

さくら連絡網にて、8:10までに入力をお願いします。学校感染症と診断された場合、早めに電話連絡をいたたくようお願いいたします。

○体調不良時の対応について

学校で体調が悪く、集団での学習が続けられない場合、早退し、自宅での休養をお願いしております。お子様のためにも、できるだけ早めにお迎えにきていただけますようお願いいたします。

○昼食後の歯みがきについて

給食後に、動画に合わせておよそ3分かけて歯みがきしています。（1年生は時期をみて始めていきます）ご家庭でも、「学校と同じ順番で」みがくよう声をかけてあげてください。また小学生のうちは仕上げみがきをするよう、学校歯科医からの指導もありました。親子の時間を楽しみながら、仕上げみがきをお願いします。

○衛生チェックについて

月初めに、担任によるハンカチ・ティッシュ・つめのチェックを行っています。特に爪がのびている児童が多いです。衛生面だけでなく、自他の引っ搔き傷の原因にもなります。足の爪がのびていると、足に力が伝わりにくく、体の動かし方にも影響がでてきます。子は親よりも早く爪がのびますので、週1回は爪切りをお願いいたします。

●健康診断の結果、異常の疑いがある場合には、早めに受診し、結果を学校までお知らせください。

●異常がない場合、夏休み前に「健康診断結果のお知らせ」にて通知します。

●正確な検査・診察に支障のない範囲で児童のプライバシーや心情に配慮するため個別のスペースを用意します。医師が、体操着をめくって視触診したり、体操着の下から聴診器を入れたりすることがあります。ご理解いただければと思います。