

ほけんだより 4月

富屋小学校保健室

4月の保健目標

じぶんの体を知ってしょうぶにしよう



新年度がスタートしました。みなさん、どんな休みを過ごしましたか？新しい教室、先生、友だちなど、新しいことがいっぱいこの時期は、わくわくもするし少しの不安もあって、体も心も知らず知らずのうちに疲れてしまうかもしれません。楽しく元気に過ごせるように、夜は早く布団に入り、朝はごはんを食べ、自分のペースで1年のスタートを切ってくださいね。今年度も、保健室は山口先生です。よろしくお願いします。

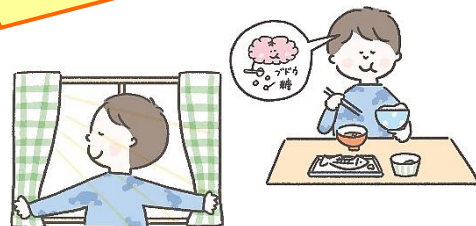


早寝・早起き・朝ごはん

毎日をいきいきと楽しく過ごすために大切なものは何だと思いますか？それは、早ね・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。

ゲームや動画など楽しい誘惑に負けてしまう日もあるかもしれませんね。でも、自分の体と心の元氣のために、見直した方がよい生活リズムと習慣は、スタートのこの時期から見直して、チャレンジしてみましょう！

目指すは正しい生活リズム、宇都宮市の
しょうがつこう 小学校で1番？富屋っ子ならできる！



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。ねる1時間前までにゲームやスマホはスイッチオフ！

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをしっかりと食べられるように、夜ごはんの時間や量には注意して！

ほけんしつ りよう しかた 保健室の利用の仕方

こんなとき 保健室へきてください！

けがをしたとき



はなしやそうだんを
したいとき



ぐあいがわるいとき



からだやこころについて
しりたいとき



ほけんしつ りよう 保健室を利用するときは



担任の先生に
言ってから来てください

休んでいる人のためにも
静かに利用してください

保健室のものは
先生に声をかけてから
使ってください

たいさく コロナ対策について

学校は、集団で生活する場所です。1人1人が学校でのルールを守り、自分の健康や命、周りの人の健康や命を守る行動を続けましょう。

★きれいなハンカチとティッシュをいつも身につけましょう。予備を、ランドセルに入れておいてね。



★学校では、人との距離がとれないので、マスクをつけましょう。マスクの予備も、準備しよう。

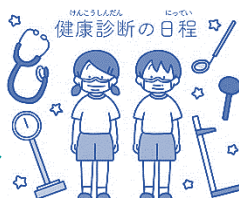


★こまめに手洗いをしましょう。登校後、荷物を置いたら、まず手洗いです。



★毎朝、おうちのひとに体温と健康状態を伝えましょう。





4月の健康診断

- 13日(水) 身体計測・視力検査(5・6年)
 14日(木) 身体計測・視力検査(3・4年)
 15日(金) 身体計測・視力検査(1・2年)
 (ジャンプ・はばたき)
 18日(月) 聴力検査(1・2年)
 21日(木) 聴力検査(3・5年)



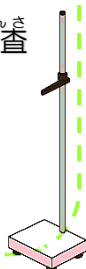
- | | | | |
|------|---------|----------|---------|
| ・内科 | たかはし 高橋 | あきひこ 昭彦 | せんせい 先生 |
| ・耳鼻科 | かねこ 金子 | とおる 達 | せんせい 先生 |
| ・歯科 | つぶら 螺良 | しゅういち 修一 | せんせい 先生 |
| ・眼科 | ながさわ 永澤 | かずえ 一恵 | せんせい 先生 |
| ・薬剤師 | きむら 木村 | さおり さおり | せんせい 先生 |

身体計測・視力検査

- ・髪は頭の上で結んでこない。
- ・ティッシュを持ってくる。(視力検査のとき、目をかくすために使う。)

聴力検査

- ・前日までに耳掃除をしておく。



健康診断ってこんなにすごい！

自分の成長を知ることができる！

病気や異常を見つけることができる！

からだに興味をもつきっかけになる！

保護者のみなさまへ

お子様の入学・進級おめでとうございます。

今年度も、学校保健、そして本校のコロナ対策に関して、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

昨年度同様、ご家庭においては、**登校前の健康観察の強化をお願いいたします。発熱や風邪症状があるとき、いつもと様子が違うときには、ご自宅で様子を見ていただくか病院を受診していただきますようお願いいたします。**本校での出席停止の扱いについては、**健康観察表の裏面をご確認ください。**ワクチン接種や副反応による欠席も出席停止になります。なお、**お子様やご家族が新型コロナに感染した場合や濃厚接触者に該当する場合は、必ず学校までご連絡ください。**

登校前の健康観察をお願いします

健康観察表は、学校で用意した連絡袋に入れ、ランドセルの横につけ管理しています。

登校前に、以下の項目についてご家庭で健康観察をお願いいたします。

- ☐ 発熱 ☐ 風邪症状 ☐ 強いだるさ
☐ 息苦しさ ☐ 表情や顔色 ☐ 食欲
☐ 腹痛や下痢、嘔吐
☐ その他(いつもと様子が違う) 等

また、お子さまが1日元気に活動できるよう、しっかりと朝ごはんを食べてから登校させてください。

ご協力をお願いいたします。



欠席の連絡について

- ★児童の欠席については、昨年度より欠席・遅刻連絡フォーム、または電話での対応になります。
- ★医療機関を受診された場合には、病名や診断内容等もお知らせください。
- ★感染症にかかった場合には、出席停止となります。感染拡大防止のため、早めに学校までお知らせください。

※登校初日に所定の書類をご提出ください。

※登校しても良いか判断に困ったときにはご相談ください。

