

# 4がっほけんだより

令和7年4月8日 権現堂川小学校 保健室

## 今月の目標

じぶん からだ し  
自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。今年度着任しました、養護教諭の綿引まいです。1年間よろしくお祈いします。「ほけんだより」では、保健行事のお知らせや、みなさんが健康に過ごすためのポイントをお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。

☆今月号の裏面は、「保護者の皆様へお祈い」になりますので、裏面もよくお読みください。

## 合っているのはどれ?

# 保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。  
□ に当てはまるのはどれかな?

### 保健室のルール その1

**保健室に行くときは**  
□ に  
言うてから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人

### 保健室のルール その2

**保健室に入るときは**  
□ をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お祈い

### 保健室のルール その3

**保健室にあるものは**  
□ 。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題

### 保健室のルール その4

**保健室で借りたものは**  
□ 。

- ① 自分のものにしていい
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す

こたえ

② 先生  
突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいなくて、友だちに先生に伝えるようにお祈いしてから保健室に行こう。

こたえ

① あいさつ  
入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしましょう。学年や組、名前も伝えられると嬉しいよ。

こたえ

② 勝手に触らない  
壊れやすいものや薬などの危ないものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ

④ 使い終わったら返す  
保健室で借り出した保冷剤や水のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

## 4月の保健行事

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
7日	8日 始業式 入学式	9日	10日	11日
14日 発育測定(全)	15日 視力検査(全)	16日 聴力検査 (1,2,3,5年)	17日	18日
21日	22日	23日	24日 歯科健診	25日

＊毎月曜日に衛生検査(ハンカチ・ちり紙・つめ・歯ブラシのチェック)を実施します。

### 髪型は健康診断スタイルに

これは NG  
ポニーテールやおだんご  
前髪が自にかかると、髪が絡みやすくなり、髪が傷む原因になります。

OK  
髪が後ろに下がり、顔が隠れないようにする。

## 1学期中は提出物がたくさんあります

1学期は調査票など、提出物がたくさんあります。提出期限を守り、記入もれがないようにお祈いします。



ご協力のほど、よろしくお祈い申し上げます

## 校医の先生方をご紹介します

内科：石塚一郎先生 (石塚医院)

歯科：丸山真司先生 (みつば歯科)

薬剤師：岩崎 駿先生 (さくらんぼ薬局)

### 毎朝の「おはようチェック」を習慣に

おはようチェック

- お おいしく朝ごはんを食べられましたか?
- は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか?
- よ よく眠ってすっきり起きられましたか?
- う うちは気持ちよく出ましたか?

# 保護者の皆様へ お願い

## お願い①

### ◎朝の健康観察について

お子さんの1日の学校生活が健康で楽しく進められるかどうかは、朝の過ごし方によって決まるといっても過言ではありません。お子さんの顔色を見て、健康観察をしてから、送り出してください。

食欲がない、風邪症状等がある場合は、おうちで休養し、様子を見てください。

### ★チェックポイント★

- ・元気はあるかな？
- ・熱はないかな？
- ・排便はすんだかな？
- ・食欲はあるかな？
- ・ハンカチ、ティッシュは持ったかな？

～ 早寝・早起・朝ごはん・おはようトイレ!! ～



## 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

**1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

**2 朝ごはん**

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

**3 ウンチ**

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

## 気になることがあるときは…!

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

### いつもと違うところは？

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

### おうちでの様子は？

- 朝から機嫌がわるく、登園をしづっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

### 連絡先は？

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

### 特に登録している緊急連絡先と

違う場合は必ず伝えてください



## お願い②

### ◎出席停止について

学校感染症は出席停止になりますので学校に連絡してください。(欠席にはなりません。) なお、学校感染症が疑われる場合は、早めに医師の診察を受けてください。受診後は、学校にも連絡をください。

### ☆学校感染症とは☆

風しん、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、溶連菌感染症、水ぼうそう、手足口病、はやり目、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症 等

※新型コロナウイルス感染症の出席停止は、「発症した後5日を経過」かつ「症状が経過

した後1日を経過」になります。

※医師の許可があるまで、家で安静にしてください。証明書は必要ありません。



## お願い③

### ◎給食について

給食のお箸セットは、各自持参になります。さらに、マスクは給食を準備するときから全員着用です。ご準備をお願いします。箸を忘れた場合は、割り箸を貸し出します。つまようじが入っていない個包装の物を返却してください。

### ◎衛生検査について

毎週月曜日に、ハンカチ・ちり紙を持ってきているか、つめを短く切っているか、歯ブラシの毛先がボサボサになっていないかをチェックしています。ハンカチやちり紙は、予備をランドセル等に入れておくなどし、忘れない工夫をお願いします。つめは長くしていると衛生面だけでなく、安全面でも危険なことがあります。週1回、つめを切る習慣をつけるようにしてください。



## 日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」への加入について

☆学校管理下における災害に対して、医療費の一部が負担される制度です。

掛け金は幸手市が一部負担し、残りの金額を保護者の方に負担していただきます。

学校としては全員加入を考えていますのでご協力をお願いします。

⇒給付が受けられるのは

⇒手続きは

⇒こんな場合は、給付されません。

・授業中、休み時間、登下校中、

・学校で手続きをしますので、

・治療費の合計が5000円未満

学校行事などの学校管理下で、

けがで受診したときは担任の先

(本人負担分1500円未満)のとき

けがをして、医療機関を受診した。生か保健室に連絡してください。

・保険診療以外で治療を受けたとき

◎「子ども医療費受給者証」を使用せずに、窓口で支払いをしてください。

◎保護者負担額(460円)は学級費(4・5月分)からいただきます。

◎1年生は加入の同意書を学校へご提出ください。(後日配付予定です。)