

ほけんだより 4月

令和4年4月21日 小平市立小平第十三小学校 保健室

こんにちは、保健室の先生（養護教諭といいます）の佐藤です。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、いろいろ手伝ったり、いっしょに考えたりしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

この「ほけんだより」では、毎日をもっと元気に・健康にすごすために、そして学校で生活するうえで気をつけてほしいことをお伝えします。読んで思ったことがあれば聞かせてください。また、からだのことで気になること、心配なこと、知りたいことがあったら、気軽に声をかけてくださいね。

4月の保健目標 自分のからだをしよう

4月から健康診断を行っています。身長や体重をはかったり、目や耳の検査をしたり、お医者さんの診察を受けたり・・・

1年生はどうして受けるの？と思うかもしれませんね。

けんこうしんだんって、なんのため？

病気やいじょうがないかを「しらべる」



からだのせいちょうのようすを「しる」



からだやこころの健康について「まなぶ」



あなたの大切な体のことをもっとよく知るチャンスです。よく知って、より健康な生活につなげられるようにしていきましょう。

けんこうしんだん健康診断のルールを守りましょう

「見ない」…あなた自身がそうでなくても、見られるのがいやな人もいます。ほかの人の検診の様子や、結果をのぞかないようにしましょう。

「言わない」…友達や家族の体格や健康状態について、言わないようにしましょう。言われた人はとても傷つくかもしれません。

「気にしない」…ほかの人の結果と比べて、悩まないようにしましょう。体や健康の状態は、ひとりひとり違って当たり前なのです。

けんこうしんだん 健康診断の結果を お知らせしています



学校医の先生を紹介します

| | | |
|-----|-------------|------|
| 内科 | 古坂医院 | 古坂先生 |
| 耳鼻科 | やまくち耳鼻咽喉科医院 | 山口先生 |
| 眼科 | 鷹の台眼科 | 永田先生 |
| 歯科 | ひろ歯科医院 | 西村先生 |
| 薬剤師 | | 中村先生 |

保護者の方へ ～朝（登校前）の健康観察のお願い～

新年度がスタートしました。お子さんたちはやる気と期待に満ちあふれる一方、入学・進級に伴い環境が変わったことで、少なからず不安や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した学校生活、また病気・異常の早期発見のためにも、朝（登校前）のお子さんの「健康観察」を継続していただければと思います。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、登校前の検温をお願いしていますが、あわせて以下のような点についてもご確認ください。

- すっきりと起きられたか
- 朝食はしっかりとったか
- 頭、お腹などを痛がっていないか
- 気分が落ちこんでいないか
- その他、普段と違う様子はないか

朝のお忙しい時間帯ですが、引き続きご協力のほど、お願い申し上げます。気にかかることがありましたら、お気軽に担任・養護教諭までご相談ください。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、「発熱、頭痛、倦怠感、咽頭痛、咳、味覚嗅覚の異常」等の症状がみられるときは、症状が治癒した翌日まで、ご家庭で経過観察をお願いしています（小平市の方針です）。治癒後2日目の朝に症状がないことを確認の上、登校させていただきますようお願いいたします。同居の家族に上記症状がみられる場合も、可能な限り登校させないでください。

なお、この期間は出席停止扱いとします（欠席にはなりません）。登校時に登校届（十三小ホームページからも印刷可能）を提出してください。

感染した場合、濃厚接触者になった場合、家族の発熱等は、登校届の提出は不要です。