ほけんだより 4月

小幡小保健室
No. 1
R２.４.９

ご入学および進級おめでとうございます。色とりどりの花に祝福されながら，１７人の新入生を迎え，令和３年度が始まりました。

今年度も保健だよりを通して，心や体の健康についての情報をお知らせいたしますので，どうぞよろしくお願いいたします。

定期健康診断が始まります

健康診断では，毎日を健康に過ごすために，体の発育状況を確認したり，体に具合の悪いところはないかを調べます。体調を整えて，正しく検査が受けられるように，前の日は早めに寝かせてください。また，検査の結果，専門医への受診・治療が必要な場合には，お知らせいたしますので，早めの受診や治療をお願いいたします。

身体計測（全学年）	視力検査（全学年）	聴力検査（1、3年生）	内科検診（全学年）	歯科検診（全学年）	尿検査（全学年） 朝起きて最初にでる尿を検査
身長・体重を測定	視力検査表を使って視力を測定	オージオメーターを使って聴力を測定	学校医による診察（聴診・触診・視診）	学校歯科医による歯の診察	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます
結核検診（全学年） （問診票は各家庭で記入） 詳しい検査が必要と判断された場合は、医療機関でX線間接撮影などを受けます	**運動器検診（全学年）** （調査票は各家庭で記入） 調査票をもとに内科検診時に診察します	**心臓検診（1年生）** 心音や心臓の動きに異常がないかを調べます			☆保護者の皆様へ☆ 学校で行っている健康診断は、病気の診断をするのではなく「スクリーニング」（集団の中から異常の疑いのあるものを選び出す）です。

保健調査票の記入について
４／１２（月）までにご提出ください。漏れのないようにご記入くださいますようお願いいたします。

健康診断を受けるときは…

静かに順番を待つ

騒がしいと、検診がきちんとできず、記録している人も結果が聞き取りにくくなり、大変困ります。

学校医の先生にあいさつをする

「お願いします」
「ありがとうございました」
のあいさつを忘れないようにしましょう。

ほかの人の結果をのぞかない

結果は一人ひとりの大切な情報です。自分で確認することは必要ですが、ほかの人のものを見てはいけません。

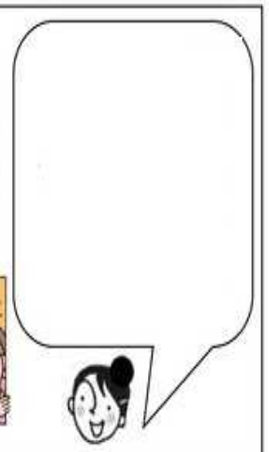
ほけんしつは、こんなところです

からだの具合が悪い時に利用してね

けがをした時、手当てをします。

なにか悩んでいることがあったら、相談してね。

からだや健康について知りたい時に来てね。



＊保健室では原則的に内服薬を与えることはできません。（副作用の幕麻疹やショックなどを避けるためです）

保健室での着替え貸し出しについて

うっかり洋服を汚していしまった時に、保健室では衣類をお貸ししています、十分にサイズなどがそろっていませんがご了承ください。また、パンツだけは、新しいものを渡していますので、返す際には新しいパンツの準備をお願いします。みんなが気持ちよく使えるように、ご協力よろしくお願いいたします。

１日のはじめに～朝の健康観察をお願いします～

朝の体調は１日の行動を左右します。「いってらっしゃい」とお子さんを送り出す前に、ぜひ朝の健康観察をお願いしたいと思います。朝の忙しい時間ではありますが、よろしくお願いします。

- ◇熱はありませんか
- ◇頭痛、腹痛はありませんか
- ◇朝ごはんは食べましたか
- ◇顔色はいいですか
- ◇うんちはでましたか
- ◇その他、いつもと様子がちがうところはありませんか

☆元気に１日をスタートするために☆

元気に１日をすごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。起きる時間を決めて、朝の光をあびるとともに、きちんと朝食をとること、排便をすることも大切なことです。