

すこやか

入学・進級おめでとうございます。新しい学年やクラスになって、「がんばろう!」とはりきっている人も多いと思いますが、同時に不安でいっぱいの人もいると思います。

元気な毎日を送るためには、朝ごはんと睡眠はとても大切です。しっかり食べて、頭と体にパワーをたくわえましょう。また、つかれた体はぐっすりねむることで、次の朝の活力へとつながります。

保健室では、みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いをしていきます。1年間どうぞよろしくお願ひします。

定期健康診断の日程

今年度は、いつも通りに4月から定期健康診断があります。マスクをつけて、人との距離を保ち、手洗いや器具の消毒等感染対策を取りながら、実施していきます。

4月

日にち	曜日	行事	注意点
9	(金)	身体測定5・6年	頭の上で髪を結ばない
12	(月)	身体測定3・4年	頭の上で髪を結ばない
13	(火)	身体測定1・2年	頭の上で髪を結ばない
14	(水)	歯科検診(全学年) 13:30~ 聴力検査6年	歯ブラシを持って来る 耳そうじをしておく
15	(木)	身体測定たんぽぽ・ひまわり 学級	頭の上で髪を結ばない
16	(金)	聴力検査4年	耳そうじをしておく
19	(月)	聴力検査3年	耳そうじをしておく
20	(火)	聴力検査2年	耳そうじをしておく
21	(水)	内科検診2・6年生	前日にはお風呂に入っておこう
22	(木)	心音心電図検査1年生9:00~	体操服で実施
23	(金)	聴力検査1年	耳そうじをしておく
26	(月)	聴力検査5年	耳そうじをしておく
27	(火)	尿検査(1次検査)	朝尿を取って、すぐに提出する
28	(水)	尿検査(1次検査予備日)	前日忘れた人は、必ず持って来る

*健康診断実施においては、男女別に行い、プライバシーに配慮しながら実施しています。
特に配慮してほしいことがありましたら、事前に担任や養護教諭へご相談ください。

内科の学校医さんが変わりました。細木瑞穂先生(細木小児科)です。

自分のからだを知るために健康診断をうけましょう！

◎みんなちがうからだの大きさ・成長の仕方・・・そんなことはあたりまえだと頭ではわかっているつもりだけどこれをきちんと受け止めることってなかなか大変なことです。ちっちゃいことで悩みおっきいことで落ち込み、早いことがつらく、遅いことがはずかしくという感覚はみんな経験することですね。でも、成長に勝ち負けはなく、自分のからだを受け入れ友達の成長をよろこべる人になりたいものです。大人になっても自分や周りの人の容姿はつねに気になるものですが、からかわない・ばかにしない・お互いをみとめあう関係を築いていきましょう。

◎健康診断結果は個人情報です。個人封筒で家庭とのやり取りをします。

◎健康診断結果をお知らせします。受診などについては家庭で判断していただきお子さんが学習しやすいように条件を整えてほしいと思います。

出席停止になるおもな病気を知っておこう！

- ◆インフルエンザ・・・発症から5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで
- ◆はしか（麻疹）・・・解熱した後3日を経過するまで
- ◆三日ばしか（風疹）・・・発疹が消失するまで
- ◆みずぼうそう（水痘）・・・全ての発疹がかさぶたになるまで
- ◆咽頭結膜熱（プール熱）・・・主な症状が消えて2日を経過するまで
- ◆結核・・・伝染のおそれなくなるまで
- ◆流行性角結膜炎・・・伝染のおそれなくなるまで
- ◆流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・・・全身状態が良好になるまで
- ◆新型コロナウイルス感染症・・・症状がおさまるまで
- ◆かぜ症状（発熱・咳・鼻水・咽頭痛・頭痛・腹痛など）

昨年度に引き続き
出席停止になります

溶連菌感染症・手足口病・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎については、基本的に出席停止の措置はしませんが、医師から学校を休むように指示された場合は出席停止とします。いずれも、これらの病気に罹った場合は学校にお知らせください。

コロナ対策のお願い

◎マスクをつけて来させてください。（ランドセルに予備のマスクを入れておいてください。）

◎石けんによる手洗いをを行うため、必ず自分のハンカチを毎日取り換えて持って来させてください。アルコール消毒を行うこともあります。アレルギーのある場合はお申し出ください。

◎健康観察カードは毎日朝の体温を測り、記入して持たせてください。サインもお忘れなく！