

2023年(令和5年)4月

NO.1

福山市立熊野小学校  
保健室



# ほけんだより



7人の1年生をむかえて、新学期が始まります。  
今年度は、マスクのつけ方が変わるため、友だちや先生と、笑顔でお話できる機会が増えそうですね。でも、まだ今は、感染症対策で気をつけることがあります!(このおたよりの裏面を読んでください。)自分も周りの人も大切にしましょう。

## ていきけんこうしんだん 定期健康診断がはじまります!

★マスク着用の  
協力をお願いします。

【4月のよてい】自分の体のようすを知ったり、健康について考えたりするチャンスです。

10日(月)	聴力検査	全学年	●耳そうじをしておいてください。
11日(火)	身体測定	全学年	●持っているもの 体そう服 ●かみの毛をむすぶ人は、横でむすぶようにしてください。
12日(水)	視力検査	あおぞら学級 4~6年	●メガネを使用している人は、持ってきてください。
13日(木)		なかよし学級 1~3年	
20日(木)	耳鼻科検診	全学年	●耳そうじをしておいてください。
25日(火)	尿検査	全学年	●24日(月)に、容器を配布します。
26日(水)	// (予備日)	25日に、提出できなかった人	●朝、一番のおしっこをとります。
27日(木)	歯科検診	全学年	●朝、必ず歯みがきをしてきてください。



おうちの方へ

## 提出物をおねがいします

保健調査票 (ピンク色)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たにかかった病気・けが・アレルギー・予防接種などがあれば、書き加えて下さい。</li> <li>・現在の体のようすについて、新しい学年の欄に、記入してください。</li> <li>・表紙の「保護者印」の欄に、サインをお願いします。</li> </ul>
結核健康診断問診票 (黄色)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「結核健康診断問診票提出のお願い」の記入方法をよく読んで、記入してください。</li> <li>・BCG接種歴が分からない場合は、母子手帳等で確認して、記入してください。</li> </ul>
運動器検診問診票 (黄緑色)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全ての項目に、「はい」か「いいえ」などで答えてください。</li> </ul>
日本スポーツ振興センター 同意書	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左側の「組合員名」の欄は、児童名ではなく、保護者などの「被保険者名」を記入してください。</li> <li>・緊急連絡先は、緊急の場合に、必ず連絡がつく電話番号を記入してください。連絡する順に、①から記入してください。</li> <li>・薬のアレルギーの有無等、全てに記入してください。</li> <li>・押印をお願いします。</li> </ul>
学校心臓検診問診表	1年生のみ・記入方法は、別紙おたよりをご覧ください。

※「連絡袋(茶色の大きい封筒)」に入れて、  
全学年、10日(月)までに、提出をおねがいします。

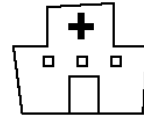
### 定期健康診断について(お願いとお知らせ)

- ① マスク着用について  
多学年で同じ健診会場を使用すること、また、検査機関等より、要請があるため、今年度は、全ての健康診断で、マスク着用の協力をお願いします。
- ② 結果のお知らせについて  
受診が必要な場合、早期にお知らせができるよう、今年度より、健診後すぐのお知らせは、該当者にのみ通知します。  
全ての結果は、7月上旬頃、「健康の記録」カードでお知らせします。早めに把握されたいものなどありましたら、保健室へお問い合わせください。



感染症対策についてなど、うら面に、つづきます。

がっこうい せんせい しょうかい  
**学校医の先生を紹介します**



内科	福田 健 先生	福田内科小児科
歯科	川端 英二 先生	かわばた歯科クリニック
眼科	栗田 秀範 先生	さくら眼科クリニック
耳鼻科	松岡 弘 先生	まつおか耳鼻科咽喉科医院
薬剤師	宮奥 智大 さん	



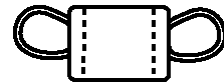
がっこう かんせんしょうよぼう  
**学校での感染症予防について**

いま ちが  
 今までと違うところ

おしゃべりをする時は、  
 人ときよりをとりましょう。

●マスク着用をしなくても・しても、よくなりました。

ただし、熱中症が心配な時は、外したり、給食当番・  
 健康診断など、必要な時は、着用します。



※ そのため、ランドセルの中に、必ずマスクを準備しておいてください。

(できれば、不織布マスクを4・5枚、月曜セットの準備をする時に、確認するよう  
 にしてください。)

●感染リスクが比較的高い学習活動では、一定の感染対策を行います。

例えば、次のようなことがあります。

■音楽(合唱やリコーダー・けんばんハーモニカ等の演奏)

…体の中心から前方1 m 程度・左右50 c m 程度を目安とした距離  
 を確保し、向かいあつての歌唱は控えます。

■体育(組み合ったり接触したりする運動)

…大声での発声は控えたり、見学や休憩時等には、触れ合わない程度  
 の距離を確保し、大声での会話や発声は控えたりします。

あさ 朝 , おうちで ●体温を測り, おうちの人と健康状態を確認し, カードに記入します。

※ のどの痛みなど, ふだんとちがう症状がある場合は, お家で, 体を  
 やす  
**休めます。**

がっこう 学校で ※ 毎朝, 『健康観察カード』を提出します。(教室の入り口)

(カードを忘れた人や, 記入がないところがあった人は, 職員室へ行きましょう。)

●登下校時に, くつ箱のところで, 手指の消毒をします。

●手洗い…給食の前・後, 外から教室に入る時, そうじの後, トイレの後,  
 鼻をかんだ時など

●せきやくしゃみが出る時…『せきエチケット』を守りましょう。

マスク・ティッシュ・ハンカチ, そで, ひじの内側などを使って, 口や鼻をおさえます。

●換気(空気の入れ替え)…教室の中のななめ2か所の窓を常に少し開けて

おいたり, 1時間の授業が終わったら, すべての窓を開けたりなどします。

●給食の時

・ランチョンマットをしきます。忘れないように持ってきましょう。

・準備中や食べている時は, おしゃべりをひかえます。

・給食を食べ終わった後は, お茶を飲んで, 口の中をきれいにします。

(お茶を忘れてしまった時は, 牛乳を最後に飲むようにしましょう)

おうちに帰ったら ●石けんで, ていねいに手をあらい, うがいもしましょう。

ていこう力(ウイルスとたたかう体の力)を高めるために

●適度な運動

(外遊び)

●十分な

すいみん

(早ね)



●バランスのとれた食事  
 (すききらいをしない)