

ほけんだより

藤沢市立石川小学校・保健室

2022.5.11 No. 3



5月のほけんもくひょう からだや身のまわりをせいけつにしよう!

新しいクラスになって、1ヶ月がたちました。新しい友だち、新しい担任の先生、たくさんの新しいものとの出会いがあったと思います。でも、がんばりすぎて疲れがでていませんか? 「病気じゃないのに体がだるい」とか「かぜをひいていないのに、あたまがいたい」などの症状があらわれるのがこの時期。そんな時は、まわりの大人や友達に相談してみましよう。話すだけで、気持ちが楽になることもありますよ。ひとりで悩まないでね!



健康診断がつづきます!

<5月の保健行事>

11日(水) 聴力再検査

12日(木) 眼科検診 全校

16日(月) 耳鼻科検診 1、3、5年

19日(木) 内科検診 1-1、1-2、3年

24日(火) 内科検診 1-3、2年

26日(木) 歯科検診 1、3、5年

<6月の保健行事>

2日(木) 歯科検診 2、4、6年

7日(火) 内科検診 4-1、4-2、5年

14日(火) 内科検診 4-3、6年

21日(火) 側わん視診: 対象者には、お知らせを出します。

心臓の音を聞くので、
しずかにしましょうね!



6年生は、歯ブラシを
もってくること!



歯科検診の日は、朝しっかり歯みがきをしてきましょう。6年生は歯科検診が午後になるかもしれません。歯ブラシをもってきましょう。感染予防のため、部屋に入れる人数が少なくなっています。床の足形やテープをみて、友だちとの距離をとって自分の順番が来るのを待ちましょう。



ほけんしつ

保健室には、こんなときにきてください！！

★保健室は、みなさんがいつも元気でいられるように、健康のおてつだいをします。保健室のことを正しく知って、じょうずに利用してください。

☆担任の先生に言ってから来てください。

☆保健室に入るときは、「失礼します」と声をかけてくださいね。

☆保健室であてをうけたら、「けがのきろく」と「びょうきのきろく」にクラスとなまえをかきます。きかれたらはっきりこたえてください。



ほけんしつに、
いってきます。



●けがをしたとき



であては、先生がします。かってにくすりをぬらさないで！

・保健室では、学校でけがをしたときの、さいしょのであてをします。
つづきは、おうちか病院でしてもらいましょう。

●からだのぐあいがわるくなったとき

・ねつをはかったりしながら、どうしてぐあいがわるくなったかをいっしょにかんがえます。

・ベッドは1～2時間休んだら教室にもどれそんな人のためにあります。(あさ、学校にくるまえからぐあいのわるい時は、おうちで休みましょう。)

・のみぐすりは、保健室には用意していません。

おうちのけがは、
おうちでみてもらいましょう。



●からだについて、しいたいとき・・・

・身長は、休み時間で、保健室に先生の

いるときに、声をかけてから測るように

しましょう。(かってに使わないこと！) 具合の悪い人がいるときは×。

・こまっていることは、そのままにしないで、

きがるにお話してください。



かしてください！



うらにつづく⇒



保健室では、ぐあいの悪いところ、けがをしたところなど自分ではっきりいしましょう。
自分のからだのことですからね！



そして、保健室であてをうけたら、
担任の先生やおうちの人に
お話ししましょう。



学校から帰ったあとのけがのようすやぐあいを、次の日にお話してくれると安心です。

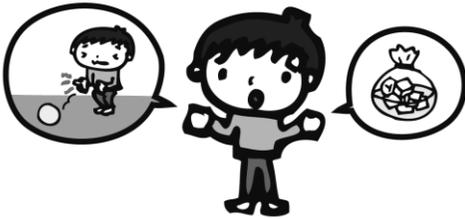
石川小学校のみんなの保健室です。みんなが気持ちよく保健室をつかえるように協力してください。



★ ほけんしつを使うときのやくそく ★

● なんのためにきたか、
はっきり教えてください

● 休んでいる人がいます。
ほけんしつでは静かに



かりたものは、かならず返してください。とくに、
アイスノンや巻く布が、なかなか返ってきません。



げんき 元気のもと



ゴールデンウィークで生活リズムが崩れている人は、まず、早寝から始めましょう。一日の疲れをしっかりとることが、元気のヒケツです。ちょっと、元気のなさそうな友だちがいたら、元気なあいさつで、あなたの元気をわけてあげましょう。

感染予防はまだまだ続きます。ハンカチやティッシュ、予備のマスクなど、忘れずに持ってきてましょう。汗ふきタオルもあるといいですね。



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1



ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



2



言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい



おうちの方へ

＜朝の健康観察をお願いします。＞



朝はお出かけの忙しい時間ですが、お子さんの朝の様子はいかがでしょうか？おうちを出る前の体温・健康チェックをお願いします。健康調査票への記入も忘れずをお願いします。学校では、発熱や体調不良などで学習の継続が困難な場合、おうちの方に連絡をしてお迎えに来ていただくことがあります。おうちの方の外出の際は、時間や場所を朝の会話の中でお話ししていただくと連絡がとりやすく、安心です。

また、緊急の連絡先が変わった場合には、担任の先生にご連絡ください。



＜尿検査について＞

先日実施しました尿検査の結果ですが、二次検査（5/10）の際、お知らせがなかったお子さんは、「異常なし」です。1回目に未提出で、5/10に検査をした人は、まだ結果がでていません。二次検査の結果は、後日お渡しいたします。

＜健康診断の結果＞

健康診断の結果は異常があった場合にお子さんを通してお渡ししています。学校での健診はスクリーニング検査ですので、緊急を要するもの、学習に支障がでるもの以外の受診についてはご家庭で判断をして頂きたいと思えます。また、受診結果は担任の先生にお渡しください。

