

みなさんの
歯と口は
健康かな？



げんき



ほけんだより NO. 1 R4. 4. 8 川本南小学校保健室

新学期を元気にスタート！！

川本南小では、かわいい1年生21人をむかえて、新学期が始まりました。新学期は環境が変わり、体も心も疲れやすくなっています。

『早ね・早起き・朝ごはん』をしっかりと守って、新しい学年を元気にスタートさせましょう。

4月 保健目標
自分の体を
知ろう



健康診断が始まります！

健康診断は、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、体の成長の様子や体の調子のよくないところはないかを調べていきます。提出物が多くなりますので、忘れないようにしましょう。

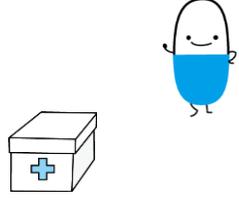
4月の保健行事

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 12 (火) 身体測定 (2~6年) | 25 (月) 心電図検診 (1・4年) |
| 13 (水) 身体測定 (1年) | ぎょう虫検査 |
| 14 (木) 視力検査 (2・3年) | 26 (火) 聴力検査 (4・6年) |
| 18 (月) 視力検査 (4・6年) | 27 (水) 聴力検査 (1・5年) |
| 19 (火) 視力検査 (1・5年) | 尿検査予備日 |
| 20 (水) 視力・聴力検査 (ことり) | 28 (木) 歯科健診 (全学年) |
| 21 (木) 聴力検査 (2・3年) | |
| 尿検査 (全学年) | |



お世話になる校医の先生を紹介します

- 《内科》 宮原 庸介 先生 (みやはらクリニック)
- 《歯科》 藤野 悦男 先生 (藤野歯科医院)
- 《眼科》 吉田 元子 先生 (吉田医院)
- 《耳鼻科》 富沢 克夫 先生 (花園耳鼻咽喉科医院)
- 《薬剤師》 佐々木克巳 先生 (カインズホーム)



ほけんしつ こんなときは、保健室に来てください!



けがをしたとき
おうきゆうてあて
応急手当をします。



たいちよう わる
体調が悪いとき
ねつ
熱をはかったり、ベッ
ドで休ん
だりでき
ます。



しんぱい
心配なことがあるとき
なん はな
何でも話しにきてくだ
さい。



ほけんしつ 保健室でのルール

- ♥ 担任の先生に伝えてから来てください。
- ♥ 自分でできることをしてから保健室に来ましょう。
(水道水で洗う。ハンカチやティッシュで止血する。)
- ♥ 保健室のものを勝手に使ってはいけません。
- ♥ 保健室で休めるのは原則1時間までです。
- ♥ 休んでいる人もいます。静かに過ごしましょう。
- ♥ けがについては、登校中から下校までの間の学校でのけがを手当てします。
家でけがや、休日のけがは、家で手当てをしてもらってください。



保護者の方へ****お子様が小学校で元気に過ごすために****

健康診断の結果について

検診・検査の結果、病気や異常の疑いがある場合には、お子さんをとおしてお便りでお知らせします。お早めに専門の先生に診ていただいでください。



朝の健康観察をお願いします!

顔色は良いか、熱はないか、元気はあるかなど、登校前のお子さんの様子をご確認ください。合わせて、毎日の健康観察カードの記入、提出をお願いします。お子さんの体調が悪い、心配なことがあるといったときには、その旨を連絡帳か電話でお知らせください。

欠席するときは・・・

登校時間までに学校へお知らせください。体調不良の場合、なるべく症状や病名もお知らせください。
※医療機関に受診した結果、学校伝染病と診断された場合は、その旨をお知らせくださいますようお願いいたします。その際、『出席停止届』の提出をお願いいたします。

ほけんしつ ながしま えり かかもとみなみしょう ねんめ
保健室の長嶋絵理です。川本南小4年目となります。

みなさんの心と体の健康のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしく
ねが お願いいたします。心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。
えんりよ そうだん



学校での新型コロナウイルス感染症対策の取り組み

学校では今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症対策について、以下のような取り組みを行っていきます。家庭でもお子さんと確認をしてください。

① 登校時

登校後、昇降口に入る前に、健康観察カードのチェックと手指消毒を行います。ご家庭での健康観察カードの記入にご協力をお願いします。体調不良の場合は、保健室で経過観察を行います。

② 換気の徹底

部屋の温度を考慮しながら、常に換気を行います。
授業中・・・対角線上の2か所以上の窓を常に開ける
休み時間・・・休み時間ごとに窓を全開にする



③ 授業時の対策

座席の配置や換気方法などを工夫し、3つの密（密閉・密集・密接）が重ならないように感染予防対策を行います。

④ 給食時の対策

- ① 給食前に全児童が必ず手洗い、アルコール消毒を行います。
- ② 給食着を全員が着用します。
- ③ 配膳台、児童機の消毒を行います。
- ④ ランチマットを必ず敷きます。毎日持ち帰り、清潔なものを持ってきてください。
- ⑤ 配膳を行う児童・教員は手袋を着用します。
- ⑥ 自分の給食は自分で配膳します。（前の人との距離に気を付けながら並びます。）
- ⑦ 食べ始めるまではマスクは外しません。外したマスクは、持参した袋に入れます。
- ⑧ 全員前を向いて食べ、会話はしないようにします。
- ⑨ おかわりはできません。
- ⑩ 自分の食器は自分で片付けます。残したものは、すべて大食缶に入れます。
- ⑪ 牛乳パックは、つぶさずにゴミ袋へ捨てます。（毎日、教員がまとめて捨てます。）
- ⑫ 給食後に手洗いをします。



⑤ はみがき時の対策

自分の席で、なるべく口を結んでみがきます。
歯みがき後少量の水で1・2回すすぎます。
歯みがき粉は使用しません。



⑥ 水道使用時の対策

一つ以上、間を開けて使用します。
後ろに並ぶときは、1メートル以上間を開けて並びます。



⑦ 校内の消毒

一日一回、教職員が、教室・トイレ・流し・階段の手すり等、児童が多く手を触れる箇所の消毒を行います。

暖かくなってきましたが、天気によっては肌寒く感じることもあります。学校では、部屋の温度を考慮しながら、常時換気をしていますので、お子さんによっては寒く感じる時もあるかもしれません。下着を着用し、着脱しやすい上着（カーディガンなど）を持ってくるようお願いします。

～ご家庭でも以下の点にご留意ください～

① 朝の健康観察

昨年度に引き続き、健康観察カードの記入、提出にご協力をお願いします。朝、お子さんの検温、健康観察をお願いします。健康観察カードは、保護者の方が確認をし、押印をお願いします。発熱等の風邪症状が見られるときには、無理に登校せず、自宅での休養をお願いします。また、同居の家族に発熱等の風邪症状がある場合にも登校を控えてくださるようお願いします。

② 手洗いをしっかりとる！

○外出した後 ○食べる前 ○トイレの後には必ずていねいに石けん手洗いをしてください。目には見えなくても手にウイルスがついていると思って、しっかりとウイルスを洗い流しましょう。



③ 咳エチケット マスクの正しい着用



どんな感染症でも、「手洗い・うがい」や「マスクの着用」「咳エチケット」などの方法が感染予防の基本です。

④ 免疫力を高める生活を送る

体の免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。また、メディアの使用時間を決めるなど、規則正しい生活を送ることが大切です。

