



R8. 4. 8
豊野小学校
保健室
—早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち—

16人のかわいい1年生を迎えて、いよいよ令和8年度が始まりました。

今年度も、子どもたちが元気いっぱい、楽しい学校生活を送れるように、精一杯がんばります。どうぞよろしくお願いします。



—4月の保健目標—
**自分の体を
知ろう!!**



朝の健康観察をお願いします

学校で一日元気に過ごせるよう、登校前にお子さんの健康観察をしてください。朝の健康観察はとても大切です。お子さんの様子をよく御覧になり、体調が悪い場合は、無理をさせないように、お願いします。

本校では、火曜日に「ランランタイム」という朝の運動をする時間を設けています。事故防止のためにも、起床後、お子さんの健康観察を必ず行い、体調が悪い場合は見学等の判断をしてください。御家庭での御協力をよろしくお願いします。



出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかった場合、たとえ熱がなく元気でも、登校することはできません。医師に感染症にかかっていると診断された場合は、すぐに学校まで御連絡ください。(☎0480-72-3114) この場合、欠席ではなく、出席停止という扱いになります。

医師と相談のうえ、体力が十分回復し、他の児童にうつらない状態になってから、お子さんを登校させてください。なお、医師の証明書などを提出していただく必要はありません。

災害共済給付について

学校(登下校中や校外学習等も含む)でけがをし、医療機関で治療を受けた場合、その治療費の一部が日本スポーツ振興センターより支給されます。学校管理下での傷病は、加須市の子育て支援医療費制度ではなく、こちらの災害共済給付制度を使用してください。ただし、治療費の自己負担額が1,500円未満は対象になりませんので、御注意ください。

学校でけがをし、帰宅してから病院で治療を受けたなど、学校が把握していない場合には、お手数ですが担任まで御連絡ください。



健康診断が始まります



学校生活を送るうえで、支障となる病気や異常がないか確かめ、また自分自身の体について知り、より健康に生活していく力を育てるため、健康診断を実施します。病気や異常の疑いがあるというお知らせが届いた場合には、早めに医師の診察を受けてください。特に異常がない場合には、1学期末に「わたしの健康」(健康カード)で、結果をお知らせします。

学校医 小林 秀城 先生
(小林医院)
学校歯科医 野本 幸弘 先生
(北之内歯科医院)
学校薬剤師 加茂 仁 先生
(加茂薬局)

◎ 主に健康診断や環境衛生検査などで、お世話になります。

場合には、1学期末に「わたしの健康」(健康カード)で、結果をお知らせします。



4/10(金)	身体計測(全学年)
4/15(水)	視力検査(6年)
4/16(木)	視力・聴力検査(5年)
4/21(火)	内科検診(全学年)
4/22(水)	視力・色覚検査(4年)
4/30(木)	視力・聴力検査 (3年・なのはな)
5/1(金)	視力・聴力検査(2年)
5/8(金)	視力・聴力検査(1年)
5/13(水)	歯科健診(全学年)
5/14(木)	尿検査(全学年)
5/20(水)	心臓検診(1年)
5/20(水)	尿検査予備日
6/4(木)	尿二次検査(一次陽性者)
6/11(木)	尿二次検査予備日

※本校では、色覚検査を4年生で希望する児童のみ実施していますが、他の学年でも希望される場合は、検査を行います。連絡帳やお電話で担当まで御連絡ください。検査日時は追ってお知らせします。

※健康診断以外にも1,2年生対象のフッ素塗布や、歯科指導等の保健関係行事を1学期に計画しています。

※健康診断に関わる問診票等の提出書類が、たくさんあります。お手数をおかけしますが、御協力をよろしくお願いします。

加須市立豊野小学校・飯塚

☎0480-72-3114



あ 合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。
☐ に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1

保健室に行くときは

☐ に
 言ってから行こう。

- ① おうちの人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

- ① 夜になると動き出す

- ② 勝手に触らない

- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

- ① 自分のものにしている

- ② 友だちに貸してあげる

- ③ 使い終わったら返す



こたえ



- ② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいなときは、友だちに先生に伝えるようお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



- ① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるともっといいよ。

こたえ



- ② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危険なものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



- ③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

春

自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる

