

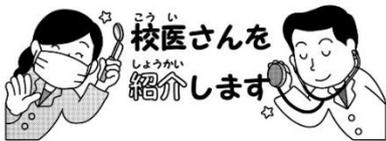
保健だより4月

令和6年4月8日 原市南小学校保健室
～おうちの人と一緒に読みましょう～

ご入学・ご進級おめでとございます

原市南小学校の令和6年度がスタートしました。保健室ではみなさんの心も体も元気に過ごせるよう、サポートしていきます。何か心配なことや相談がある時は、気軽に保健室のドアをノックしてください。

これから1年間お届けする“ほけんだより”で保健行事のお知らせや、健康に関する情報を発信していきます。ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただけたらと思います。



お世話になる学校医の先生方です。

子供たちの心身の健康のため、様々な面からサポートをしてまいります。

内科 升水 康二先生<上平ファミリークリニック>・樋口 陽子先生<清水内科医院>
眼科 雄鹿 大地先生<おが・おおぐし眼科> 耳鼻科 中島 正己先生<上尾かみクリニック>
歯科 町田 健先生<マチダデンタルオフィス> 薬剤師 安田 武子先生<さんくす薬局原市店>

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
4月		発育測定2・3年	発育測定5・6年	発育測定1・4年のびやか
			視力検査4年	視力検査6年
15	16	17	18	19
視力・聴力検査 2年・のびやか	視力・聴力検査 5年	歯科健康診断 全学年	心臓検診1年	視力・聴力検査 1年
22	23	24	25	26
視力・聴力検査 3年		尿検査容器配付日	尿検査	尿検査(予備日) 心臓検診予備日 1年(前回欠席者)

健康診断の日程表です。自分がいつ、どんな検査をするのか、チェックしておきましょう。また、身支度を整え、必要な持ち物を忘れないようにしましょう。

☆例えば…発育測定では体育着、視力検査ではメガネをかけている人はメガネを持ってきます。

今月は健康診断関係の調査票や緊急連絡カード及び保健調査など、すぐに使用するものがたくさんあります。学年だよりで書かれている提出期限を守って、早めの提出をお願いします。



原市南小学校の養護教諭を務めさせていただきます、川村千尋(かわむらちひろ)です。よろしくお願いいたします。

4月8日に配付するもの(1年生)

- 運動器検診調査票
- 耳鼻科検診調査票
- 健康調査票(歯科)
- 健康手帳
- 学校心臓検診調査票 ※提出締切日は15日です。

4月12日に配付するもの(2～6年生)

- 耳鼻科検診調査票
- ※提出締切日は17日です。運動器検診調査票、健康調査票(歯科)、緊急連絡票・保健調査票は9日提出です。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



給食後の歯みがきとフッ化物洗口について

今年度も給食後の歯みがきを実施します。コップの他、歯ブラシのご準備もお願いいたします。また、昨年度に引き続き、フッ化物洗口も実施いたします。6月から実施する予定でありますので、ご承知おきください。(フッ化物洗口の申込書は、5月に配付いたします。)



保健室での応急手当について

すりきず

- 消毒液は使わず、水で洗います。
- 乾燥しないよう、ワセリン（皮脂と同じ成分）をつけたバンソウコウで保護します。

帰宅の頃には、ワセリンも乾きますので、湿潤療法／従来の方法等、ご家庭の方針でご対応ください。

捻挫・打撲

- ・Rest（安静）
 - ・Ice（冷却）
 - ・Compression（圧迫）
 - ・Elevation（挙上）
- を基本とした対応を行っていきます。

