

# 4がっほけんだより

令和6年4月8日  
上尾市立今泉小学校  
保健室



今月の保健目標

## 自分のからだを知ろう

1年生のみなさん入学おめでとうございます。2年生以上の方、進級おめでとうございます。

新しい生活に期待とわくわくがあふれる一方、生活や環境の変化で自分が思っている以上に、心身が疲れます。少しずつ、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室では、みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるように体と心の健康をサポートしていきます。「ほけんだより」は、学校からのお願いや体や心の健康についてお知らせしていきます。心や体のことで心配なことがあったら相談してください。（教育相談日に健康相談も実施して参ります。）

### 健康診断がはまります

健康診断って？  
なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



### ご協力をお願いします

#### ○健康診断の目的

学校での健康診断は、お子様一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」「疾病の疑いはないか」を調べるもの（スクリーニング）です。学校から「受診のおすすめ」が届きましたら、早期受診にご協力をお願いいたします。

#### ○健康診断時における配慮について

健康診断では、学校医や実施者と相談の上、健診を行ってまいります。不安な事や特別な配慮が必要な場合は、事前に担任または養護教諭までお知らせください。（健康診断の日程については学校だより、学年だよりをご覧ください。）



#### 自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



#### 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



### 「給食後の歯みがき」と「フッ化物洗口」について

給食後の歯みがき用の歯ブラシ・コップを忘れずに持参するよう、お声がけください。「お口の中を健康に保つこと」は、感染症の予防にもとても大事なことです。2年生以上の児童を対象に「フッ化物洗口申込書」を配付しますので、希望の有無を記入の上、担任までご提出ください。



おせわになります！

### 学校医の先生方



- ☆内科 齋藤 紘一 先生
- 竹下 和秀 先生
- ☆歯科 本多 勇一 先生
- 榎本 富男 先生
- ☆耳鼻科 岡部 素子 先生
- ☆眼科 石川 悠 先生
- ☆学校薬剤師 泉 瑞穂先生



# 保健室は、どんなところ？

**こんなときは保健室へ**

- ★ けがをした
- ★ ぐあいが悪くなった
- ★ 相談したい、話を聞いてほしい
- ★ からだやこころ、健康について知りたい
- ★ けがや病気で来るときはなるべく担任の先生に言う
- ★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える
- ★ 保健室の中ではさわがない・走らない
- ★ ものを使う・かるときはひと声かけて

**おぼえてねー！保健室のやくそく**

## 保健室で『できないこと』とは？

- ✗ **長い時間の休よう**  
保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。
- ✗ **つづけての手当て**  
保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。
- ✗ **のみ薬をもらう**  
かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。

保健室に来る **前** これだけはしておこう

- ❗ 先生やお友だちに伝える
- ❗ 傷口が汚れているときは水道水で洗う

いきなりいなくなるとびっくりするよ。  
外でケガをしたときは特に念入りに。

「**いってらっしゃい**」の前に  
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？

OK

気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。

## 保護者の方へ ~災害共済給付制度ついて~

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。

負傷（ねんざ・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。



毎日、①ハンカチ②ティッシュを持たせてください。予備として「ほけんセット」（ハンカチ、ティッシュ、マスク（必要な人））をランドセルに入れておいてください。



お世話になります。  
養護教諭 棚澤 智子  
（たなざわ ともこ）です。

今泉小のみなさんが毎日元気で楽しく過ごせるようにまた、心も体も健やかに成長できるようにお手伝いしていきます。どうぞよろしく願いいたします。教育相談日と同日に健康相談も行っております。お子様の心や体の健康についてご心配なことがありましたら、ご相談ください。

