

保護者様  
**ほっしんだより** 4月号  
 令和6年4月11日  
 横浜市立茅ヶ崎小学校  
 保健室

お子さんと一緒に読むことで、バと体の健康を見つめ直してみてください。

ご入学、ご進級、おめでとうございます。わくわくすること、うれし不安に思うこと、いろいろな感情が芽生える新年度です。バも体もいっしょに疲れやすいことと思います。お子さんと一緒に日々の健康づくりをていねいに、無理のない生活を送ることができるよう整えていきましょう。

**朝のスグートが鍵**

朝の過ごし方が一日が変わります。理想的な朝の過ごし方に少しでも近づけていきましょう。

① 毎日同じ時刻に起きる

まずは早起きして、朝陽を浴びましょう。時間に余裕をもって一日をはじめると気分がいいですね。

② ていねいな歯みがき

口内の糸状菌が増えやすいのは寝ている間です。一本一本ゆくりていねいにみがいてきましょう。

③ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで脳にも一本にもスイッチが入ります。

④ トイレに行っておく

食べたあとはゴールデンタイム!!! 便を出すためのトイレタイムを作りましょう。

- 👁️ **眼科:** 上川床 優子 先生 (仲町台駅前眼科クリニック)
- 👂 **耳鼻科:** 実吉 健策 先生 (おねよし耳鼻咽喉科)
- 🦷 **歯科:** 鷺沢 徳頭 先生 (わしざく歯科医院)
- ❤️ **内科:** 小林 賢司 先生 (モザイクこどもクリニック)
- 💊 **薬剤師:** 吉田 美知子 先生 (トップファーマシー)

... 日本スポーツ振興センターの活用を ...

学校では、子どもたちが安全に生活できるよう十分配慮してありますが、それでも思わぬけがをすることがあります。このようなときのために「日本スポーツ振興センター」から医療費や見舞金支給されるシステムがあります。年間460円の掛金が後期学校納入金から引き落とされます。校内や登下校時、校外学習時などの学校活動中に発生したけがで受診した場合が対象となりますので、担任または養護教諭までお知らせください。

4月の保健目標  
 健康診断を受けて、自分の体について知ろう!

学校医の先生方を紹介します

毎日GOODな自分であるために  
 健康を支える3つの基本

① 生活習慣

- 十分な睡眠
- 栄養バランスの良い食事
- 汗をかく運動

② 予防

- 手洗いうがいをしてリズムを整え、よく笑って免疫力を高める。

③ 心のケア

- 上手なストレス解消法を身につけていく
- 誰かに相談するのもいいこと!!

「健康」であるためには足りないものがないか、健康を邪魔していることがないか、それを調べてもらうのが健康診断です。バ配な様子があったときには、すぐに「受診のおすすめ」という手紙でお知らせします。お知らせをもらったらかかりつけ医に受診して詳しく診てもらいましょう。そうでなければ、全ての健康診断が終了したあとに健康手帳でお知らせします。

健康診断の日程などの詳細を2枚目にまとめました。当日に気をつけてほしいことなどご確認してください。



がっこう かん せん しょう  
**学校感染症にかかるときは、**

しゅっせきていし じかん とうこう  
**出席停止期間は、登校できません。**

びょう き きろく  
**病気の記録**

がくねん 学年	びょう 病 名	ちりょう きかん 治療期間 (出席停止期間)	しじ 指示された事項 医療機関名	サインまたは印	
				ほごしや 保護者	がっ 学校
2	インフルエンザ	R3年2月1日 ~ 12月6日	茅ヶ崎クリニック	印	
5	新型コロナウイルス 感染症	R6年7月10日 ~ 7月15日	ちがせき南 こどもクリニック	印 または サイン	
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			

がっこうかんせんしょう  
**学校感染症**

○ 次の学校感染症にかかったときは、流行を防ぐため、医師の診断をもとに、出席停止となります。また集団発生した場合は、学級閉鎖などの措置がとられることがあります。

	かん せん しょう 感染 症 名	しゅっせきていし 出席停止期間の基準
第一種	エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 痘そう 南米出血熱 ペスト マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎 ジフテリア 重症急性呼吸器症候群(病原体がコロナウイルス 属 SARSコロナウイルスであるものに限り。) 中東呼吸器症候群及び特定鳥インフルエンザ	治癒するまで
	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザを除く。)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後 2日を経過するまで
第二種	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な 抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺・顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快 した後1日を経過するまで
	結核	感染のおそれなくなるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれなくなるまで
	第三種	腸管出血性大腸菌感染症 流行性角結膜 炎 急性出血性結膜炎 コレラ 細菌性 赤痢 腸チフス パラチフス その他の 感染症

健康手帳のP40に、保護者の方が記入してください。  
 "治療証明書"などは、必要ありません。



# 健康診断がはじまります



健康診断をするの？

- ① からだの病気や異常をはやく見つけるため
- ② 自分の健康の様子を知するため
- ③ 健康な生活を送るために、ふたんの生活を見直すきっかけにするため

ひづけ 日付	しゅるい 種類	どんなことをするの？	きをつけること
クラスごと	しんたいけいそく 身体計測	バランスよく成長しているか調べます。	ポニーテール、おだんごX
にちがうので 学年だよりを 見てください	しりょく 視力	どれくらい見えているか調べます。	メガネを使ってる人、持ってくる
	ちゅうりやく 聴力	耳がよく聞こえているか調べます。	耳がかかれない髪型
4/17(水)	がんか 眼科	目や目のまわり(まぶたやまぶた)に病気や異常がないか調べます。	メガネを使ってる人、持ってくる
4/25(木)	いびか 耳鼻科	耳・鼻・のどの病気や異常がないか調べます。	1・4年生と希望者のみ
5/16(木) 個別・1・3・5年 6/6(木) 2・4・6年	ないか 内科	(心臓や肺の音、背骨や胸の骨に異常はないか、栄養はとれているか、貧血や皮膚の病気はないか)調べます。	詳細お知らせ出ます
5/9(木) 個別・2・4・6年 5/23(木) 1・3・5年	しか 歯科	歯と口の中の健康状態を調べます。(むし歯、歯並び、歯肉の様子など)	歯のよごれ具合も見ます 朝歯みがきしてきましょう
5/23(木)	にょうげんさ 尿検査	腎臓の病気、糖尿病について調べます。	詳細お知らせ出ます
6/14(金)	しんでんず 心電図	心臓がうまく働いているか調べます。	1年生のみ
自己受診	しきかく 色覚	色の見え方の特性を調べます。	4年生の希望者のみ

① 学校で行う健康診断は、病気や異常の疑いがあるものをふるい分けるものです。検査や受診した結果、「異常なし」ということもありますので、

あらかじめご承知おきください。

② 健康診断で長になる様子があつたときは、「受診のおすすめ」でお知らせします。