

ほけんだより 4月

令和5年4月14日
横浜市立みだけ台小学校
校長 谷口 佐智子
養護教諭 真弓 秀子

ご入学・ご進級おめでとうございます。

94名のかわいい1年生をむかえ、新年度がはじまりました。

みなさんが心も体も健康で、楽しい学校生活を送れるようお手伝いをします。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

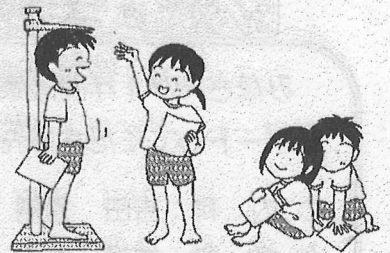


健康診断が始まりました



4月から6月にかけて定期健康診断を行います。

病気や異常の疑いや相談の必要がある場合は、後日「受診のお知らせ」などの用紙でお知らせしますので、かかりつけのお医者さんにみてもらいましょう。



健康診断

こんなことを調べます

身長
体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

歯

歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓
肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮ふの
病気がないか、栄養状態
なども診ています

骨
関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

おしっこ

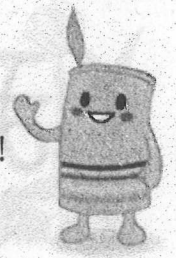
尿検査

おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

朝いちばんの
おしっこを
とってください！



基本的な感染症対策を続けましょう



- ◎ **手洗い・うがいを習慣に** 感染症予防の基本です。清潔なハンカチを忘れずに！
- ◎ **十分な換気を** 窓を開けて空気を入れかえよう！
- ◎ **免疫力を高めましょう**



免疫力とは、自分の体の中にある病気と戦う力のこと。
 そのためには大切なのは・・・

- ・十分な睡眠時間。
- ・好ききらいせず、何でも食べる。
- ・しっかり体を動かす。

今年度お世話になります。学校医の先生



みなさんが1年間健康ですごせるように、健康状態を見て、サポートして下さる先生方です。

- ◇ 内科：吉田 秀樹 先生（吉田内科クリニック）
- ◇ 歯科：地挽 雅人 先生（地挽歯科医院）
- ◇ 眼科：鈴木 由佳理 先生（鈴木眼科クリニック）
- ◇ 耳鼻科：田澤 卓 先生（たざわ耳鼻咽喉科クリニック）
- ◇ 薬剤師：青木 真由美 先生

朝にチェック!

元気の あいうえお

- あ さ、スッキリ起きられた？
- い たいところはないかな？
- う んちは出た？
- え がおバッチリ？
- お いしくごはんを食べられた？

保健室の使い方～こんなときにきてください～

- ◎ からだのぐあいがわるくなったり、けがをしたりしたとき。
- ◎ 相談したいことや心配なことがあるとき。
- ◎ からだのことや健康について知りたいとき。

《約束》みんながつかう保健室です。かならず約束をまもりましょう。

- かならず担任の先生にお話をしてから来ましょう。
- ぐあいがわるい人や休んでいる人のことも考えてしずかに入りましょう。
（ろうかをとおるときもしずかに歩きましょう。）
- 保健室にあるものを使うときは、かならず先生にことわってから使いましょう。
- 教室に戻ったら担任の先生に、帰宅したらおうちの人に保健室での様子を話しましょう。



保護者の方へ～ご協力をお願いします～

- ① 健康観察票での報告の必要はありませんが、ご家庭での毎朝の健康観察をお願いします。発熱やだるさ、風邪症状等がある場合は、無理をして登校させず、自宅での休養をお願いします。
- ② 学校では、石けんによる手洗いを励行していきます。毎日清潔なハンカチを持たせてください。
- ③ 学校で具合が悪くなってしまった場合、お迎えをお願いすることがあります。必ず連絡がつくようお願いします。