

ほけんだより



平成28年4月11日
 横浜市立茅ヶ崎東小学校
 校長 山下 浩
 養護教諭 布沢 友見
 菊池 真子

入学・進級おめでとう!!

1年生のみなさん。はじめまして! 茅ヶ崎東小学校へようこそ!
 そして2年生以上の方、今年度もよろしくお願いいたします。
 今年度から布沢友見先生が着任しました。2人で力を合わせて、
 みんなの心と体の健康を守っていきます。こんな時は、保健室に
 来てください。



<p>けがをした時</p>	<p>真合がわるく なった時</p>	<p>相談したい時</p>	<p>こころや体のこ とを知り たい時</p>
<p>布沢友見先生</p>			<p>菊池真子先生</p>

この「ほけんだより」では、お知らせだけでなく、みなさんの役に立つ健康についてのお話や保健委員会の活動、保健室で気づいたことなども紹介していきます。「こんなことを載せてほしい」といったリクエストも大歓迎です。保健室、そして養護教諭ともども、どうぞよろしくお願いいたします。

クイズでおぼえる! 保健室 みんなのルール

<p>①なぜ、保健室に来たのか () 伝えましょう。 A: 直接、言葉で B: お手紙で</p>	<p>② () に ことわってから来ましょう。 A: 先生に B: お友達に</p>	<p>③保健室に来たとき、出る ときは () を 忘れずに。 A: あいさつ B: 歯みがき</p>
<p>④ () いる人がいる時は、とくに静かに! A: 休んで B: 運動して</p>	<p>⑤保健室にあるものを使う時は、 () を かけてね。 A: 声 B: 水</p>	<p>⑥保健室で借りたものは、必ず、 () に 返してね。 A: 保健室 B: 担任の先生</p>

答え: ①A ②A ③A ④A ⑤A ⑥A みんなで気持ちよく使いましょ☆



からだの 体を 知ろう!

健康診断がはじまります!



お世話になる校医の先生方

内科校医	大久保直樹 先生	大久保小児科
歯科校医	橋本正基 先生	マサキ歯科クリニック
眼科校医	上川床優子 先生	仲町台駅前眼科クリニック
耳鼻科校医	福元明子 先生	なかがわ耳鼻咽喉科
学校薬剤師	渡辺美穂 先生	二子薬局



しながくねん 新学年がはじまるよ! 朝の元気チェック

<p>昨日はよく眠れましたか?</p>	<p>いたいところ (頸やおなかなど) はないですか?</p>	<p>体がだるかったり、おもかったりしませんか?</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べましたか?</p>	<p>せきやのどのいたみはありませんか?</p>	<p>なやみや心配ごとはありませんか?</p>

健康診断は、みなさんの体に病気や異常がないか、またどのように・どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。勉強や運動、遊び...それぞれの生活の中での目標や目的のために体の様子をよく知りましょう。

◎この他にも気になることがあったら、登校する前におうちの人に伝えましょう。必要な時には、無理せず休むことも大切です。

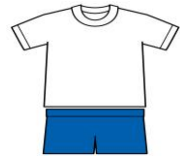


けんこうしんだん う かた 健康診断の受け方チェック！！

健康診断で正しい結果を知るためには、服装や髪形などに注意してきちんと健康診断を受ける準備をすることが大切です。ポイントをいくつかお知らせするので、前日や当日の朝に見直ししてください。

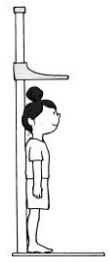
●身体計測

ポイントその1 体操着を忘れない！



ポイントその2 女の子のヘアスタイルに注意！

頭の高い位置で結ぶシニヨン（お団子）やポニーテール、ハーフアップは、身長や座高が正しく計測できません。



●内科検診

ポイントその1 女の子の下着に注意！

内科検診で背骨がまがっていないかを確認してもらいます。ブラジャーを着用している女の子は下着の種類に気をつけてください。



1番左のように背中が空いているものを着てきてください。中央と右のような下着は、背骨がかくれてしまいます。

検診のために買う必要はありません。持っていない人や検診の日に背中が見えない下着を着てきた人は、体操着で胸の部分を隠します。



ポイントその2 髪の毛が背中にかからないように！

背中が見えるように、髪の毛を束ねてください。ポニーテールでも背中にかかる人はシニヨン（お団子）もしくは2つ結びにしてください。



●視力検査

めがねを持っている人はめがねをかけて検査します。忘れずに！



へいせい ねんど けんこう しんだん か 平成28年度から健康診断が変わります！

●身体計測から「座高」、寄生虫卵検査がなくなりました。

●内科検診の項目に「四肢の検査」が加わりました。

《四肢の検査の流れ》

- ①家庭での四肢の検査の様子を保健調査票で問診します。
- ②問診をもとに、気になる症状がある場合は校医の診察を受けます。
- ③校医の診察の結果、異常がある場合は専門医への受診をおすすめします。



保護者様

新1年生の保護者様、はじめまして。新2年生以上の保護者様、いつも本校の学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。今年度も、どうぞよろしくお祈りします。新年度に伴い、保健に関していくつかお知らせいたします。



○健康診断の結果について

健康診断の結果は、健康手帳や「受診のおすすめ」というプリントでお知らせします。お知らせがなかった場合は、異常なしと考えてください。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、医療機関に受診の結果、異常なしと診断されることもあります。受診および相談が終わりましたら、受診報告書を学級担任まで提出くださいますようお願いいたします。

○日本スポーツ振興センター加入について



学校では子どもたちが健康で安全な生活が送れるように十分注意していますが、校舎内外で思わぬけがをすることがあります。この場合に、医療費や各種見舞金を給付するための法律で設立された共済制度が、日本スポーツ振興センターです。横浜市では毎年全員加入となっており、学校納入金に掛金460円（年額）が含まれています。学校管理下（授業中・休憩時間中・登下校）が給付の対象です。交通事故のように、他から損害賠償等を受ける場合は、給付が行われません。

けがなどで病院の治療を受けた場合は、総医療費の4/10相当が給付されます。ただし、医療費の合計が500点（5000円）に満たない場合は除外されます。

学校管理下でけがをし、受診した場合、受診した医療機関で記入していただく書類をお渡ししますので、お早めにご連絡ください。スポーツ振興センターの内容の詳しい説明書類も同封いたします。

○学校感染症について



学校感染症と診断された場合には、出席停止となりますので、必ず担任までお知らせください。（特に麻疹は早急に学校から保健福祉センターに報告の必要があります）医師から登校許可が出て登校できるようになったら健康手帳をお渡ししますので、最終ページに保護者が記入して、学級担任までご提出ください。

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	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
水痘（みずぼうそう）	全発疹が痂痂（かさぶた）化するまで
流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺、顎下腺また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
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎（はやり目）	伝染のおそれがないと認めるまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過し、咳・発疹が軽快するまで
風疹（3日はしか）	発疹が消失するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または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

