



ほけんだより4月



令和5年度

高岡市立川原小学校 保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。そして、在校生のみなさんは進級おめでとうございます。春はたくさんの花が咲き、思わず笑顔になりますね。ただ、きれいな花を咲かせるためには、暑い夏や寒い冬にも負けない力が必要です。

みなさんにとって、この学校生活で経験するさまざまなことが今後、自分の花を咲かせるための力になるようお願いしています。そして、みなさんが健康で笑顔いっぱいにご過ごせるよう全力でサポートしますので、今年度もよろしくお願ひします。

【保健室ってどんな場所？】

保健室は こんなところです



健康診断をして、体の成長や病気がないかを調べます。



けがをしたときに、
応急手当てをします。



健康や体について
勉強することができます。



具合が悪いときに、決められた
時間、ベッドで休めます。



こまったことや、悩みことなどの
相談にのります。



【保健室を利用する時のルール】

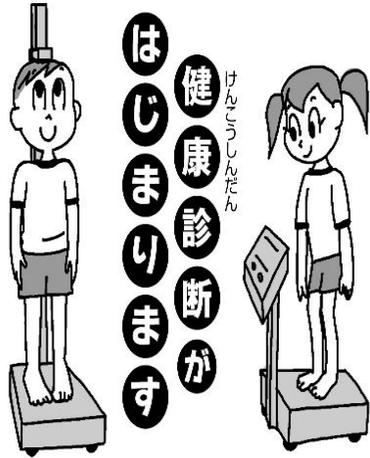
1. 基本的には、休み時間に利用しましょう。
2. 授業中に保健室を利用する時は、必ず担任の先生の許可をもらってから来てください。
3. 体調やけがの様子・状態については、きちんと自分で説明しましょう。
4. 基本的に、保健室での休養は1時間までとします。
5. 保健室は、静かに利用しましょう。
6. 薬品棚や冷蔵庫、器具・備品などを勝手に触らないようにしましょう。
7. 保健室で行う処置は、あくまでも一時的なものです。また、家庭で起きた病気やけがについては対応できません。
8. 原則として、保健室から医薬品（痛み止め、湿布、塗り薬など）は渡せません。

★保健室は、みなさん全員が利用できる場所です。健康に関することはもちろん、困ったり疲れたり、ふと一息つきたくなったら、遠慮なく来てくださいね。

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください

《いつ》 《どこで》 《何を》 《どうなった》

【4月の保健目標“自分の体を知ろう”】



健康診断は、自分の成長や発達を知るよい機会です。自分の体に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

ただ、学校での健康診断は、学校生活を送る上で支障があるかどうかを見分けるものであり、専門的な判断をするものではありません。治療カードを受け取ったり、気になることがあったりする場合には、早く医療機関を受診しましょう。

【定期健康診断の予定日時】

日程	検診・検査	対象
4月11日(火) 9:00~	身体測定	全学年
4月14日(金) 9:00~	視力検査	全学年
4月19日(水) 13:30~	眼科検診	全学年
4月20日(木) 13:30~	内科検診	全学年
4月24日(月) 9:00~	聴力検査	全学年
5月24日(水) 13:30~	歯科検診	全学年
5月26日(金) 14:00~	耳鼻科検診	全学年
5月予定(未定) 午前中	尿検査	全学年
6月1日(木) 午前中	心臓検診(心電図)	1年生全員 4年生対象者

★お世話になる先生方には、礼儀正しいあいさつをしましょう。

きちんと静かに整列し、検診・検査がスムーズに進むよう行動しましょう。



【保護者の方へのお願い】

新年度を迎え、お子さんも新しい生活への期待と不安で落ち着かない時期だと思います。また、新型コロナウイルス感染症が落ちてきたとはいえ、まだまだ安心できない日が続いています。そこで、ご家庭での健康観察をお願いいたします。

- 睡眠時間は十分にとれているか。
- 食事は適切な時間に適切な量をバランスよく食べているか。
- 寝る前と起きた後で体調に変化はないか。(体温、頭痛、腹痛など)
- 表情に変化はないか。(視線を合わせない、暗い、無表情、俯きがちなど)
- 言動に変化はないか。(話さない、言葉遣いが悪い、物に当たるなど)
- 精神的に安定しているか。(意欲の低下、イライラ感、疲労感など)

学校でも毎朝、健康観察を行います。お子さんの些細な変化に最初に気付くのは、保護者の方だと思います。普段から、お子さんとのコミュニケーションを大切にしながら、すくすくと成長していく姿を温かく見守ってあげてください。

保健室でも、お子さんが元気に学校生活を送れるようサポートします。心配なことや困ったことがありましたら、気軽にご連絡ください。