ほけんだより

4がつ

令和４年４月６日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

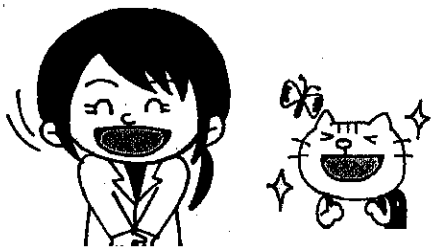
ご入学・ご進級おめでとうございます！

春の訪れとともに、新しい１年がはじまりました。

学年が１つ上がり、今年度の目標を立てている人もいると思います。ぜひ、いろいろなことに挑戦してほしいと思います。

また、環境の変化から自分では感じていなくても、体や心が疲れやすくなっています。いつもより早く寝るなどして、体調管理に気をつけましょう。引き続き、こまめな手洗い・マスクの着用・毎朝の健康観察を行い感染症対策をお願いします。

はじめまして！養護教諭の上村 優理子です。
清水台小学校のみなさんが、元気に楽しく学校生活を送ることができるように、保健室から体と心の健康づくりを応援しています。
どうぞよろしくお願いいたします！

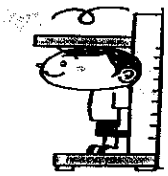


保健室ってこんなところ

けがしたとき

体調が悪いとき

体や健康について調べるとき



相談事があるとき

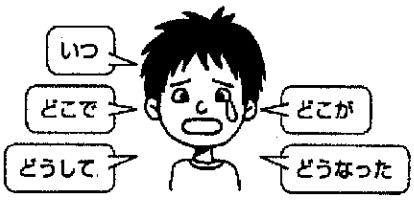
保健室を使うときは、こんなところに注意してね

来るときは、先生に断ってから来てね

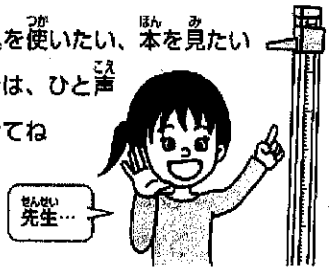
けがをしたとき、土や汚れは洗ってきてね

休んでいる人がいるかもしれないから静かにしてね

症状はなるべく詳しく教えてね



器具を使いたい、本を見たいときは、ひと声かけてね



保健室では応急手当のみ行います。
また、休養は原則１時間としています。症状の軽減の見られない場合や発熱時は、保護者の方にご連絡後、お迎えに来ていただきますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

◇◆登校前の健康観察をお願いいたします。◆◇

朝から体調が悪くても頑張って登校し、保健室にやってくるお子さん、また自分の体調不良に十分に気付けずに登校し、途中で寝込んでしまうお子さんがいます。そこで、保護者の皆様に登校前の朝の健康観察をお願いしたいと思います。体調が良くない時は、ご家庭で様子を見て登校させる、無理をせずに休ませるようにしてください。お忙しい中ですが、ぜひよろしくお願いいたします。

□睡眠は十分に取れていますか？　□寝起きは良かったですか？　□顔色は良いですか？
□朝ご飯は食べられましたか？　□熱はありませんか？　□発疹はありませんか？
□だるさ・倦怠感はありませんか？　□鼻水やくしゃみはないですか？
□頭痛、腹痛、咳、喉の痛みはありませんか？　□下痢や便秘をしていませんか？

※学校を遅刻・欠席する場合は8時15分までにご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、**毎朝の検温・体調について健康観察表の記入**をお願いしています。また、**学校生活の中では、マスク着用・こまめな手洗い**をお願いしています。ご協力 よろしくお願いいたします。

健康診断は、自分の体に向き合い、健康について考える大切な学習の時間です。世界にたった一つの、自分の大切な体のための時間なのです。健康診断で、自分では気づかない病気を見つけられることがあります。ただし、健康診断でできるのは「見つける」までです。病気や異常が見つかったときは、早めにお医者さんに診ていただきましょう。

◇◆ 提出物についてのお願い ◆◇

新年度の保健室からのお知らせは、封筒にまとめて児童のみなさんに配布しています。
以下の３点の書類を配布しましたので記入後、封筒に入れて担任にご提出ください。

◇◆健康診断に関する提出物◆◇

□保健調査票　□心臓検診調査票　□結核検診問診票

提出締め切り ： ４月８日（金）

健康診断の日程は、『令和４年度　保健行事予定』というお手紙をご覧ください。
定期健康診断が始まると、提出物や準備があります。
お子さんと一緒に「注意すること」をご確認いただけたらと思います。

◇◆お世話になる学校医の先生方を紹介します◆◇

○内科　田中　康則先生　（田中クリニック）
○眼科　渡辺　通史先生　（きくち眼科）
○耳鼻科　小林　博　先生　（こばやし耳鼻咽喉科）
○歯科　岡本　雄吾先生　（いちょう通り歯科医院）
○薬剤師　中島　友一郎先生（中島薬局）