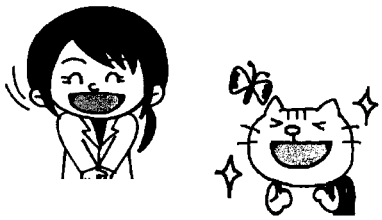
ほけんだより 4月

令和５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、こまめな手洗いと毎朝の健康観察を行い感染症対策をお願いします。

こんにちは！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。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

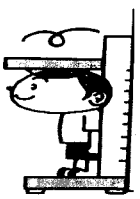


保健室ってこんなところ

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

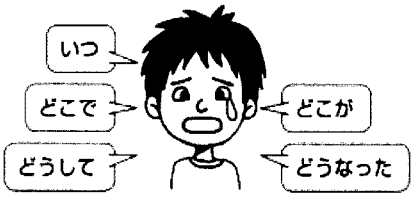
保健室を使うときは、こんなところに注意してね

来るときは、先生に
断ってから来てね

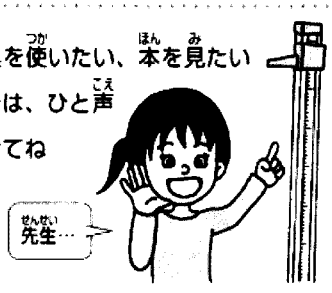
けがをしたとき、
土や汚れは
洗ってきてね

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。

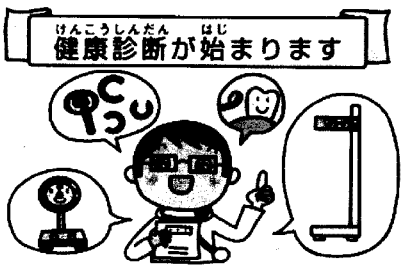
◇◆登校前の健康観察をお願いいたします。◆◇

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。また、遅刻・早退の場合、原則としてお家の人が登下校に付き添っていただくことになります。

※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。今年度、毎日の持参はありませんが、ご家庭で毎日検温・記入をお願いします。定期的に持ってきていただき確認をしますので、その時はよろしくお願いします。また、学校生活の中では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

<u>提出締め切り　：　４月１０日（月）まで</u>

健康診断の日程は、『令和5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　渡部　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　植木　久輝先生　（田辺薬局品川荏原店）