

ほけんだより 4周

2025年4月8日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしましたが、新しい環境の中では知らず知らずのうちに疲れがたまります。夜は早めに寝て、からだの調子を整えるようご家庭でも声かけをお願いします。これからお子様の心とからだの健康を守るため、ほけんだよりを通して様々な情報をお届けしていきます。

保健室で

○ できること

- けがの応急手当て
- 体調が悪くなったときの一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- からだや心についての学習や質問
- 身長・体重などの測定



× できないこと

- ×翌日以降の継続した手当て
→治らないときは受診を！
- ×内服薬をあげること
→飲み慣れたものを持参するようにしてください。
- ×長時間の休養
→休養は原則1時間です。

健康診断が始まります

健康診断では、保護者の方に保健調査票などご協力いただきながら、学校生活を元気に問題なく送れるか、いろいろなことを調べます。

- からだがどれくらい成長したか、身長と体重を測ります。
- 黒板の文字がよく見えるか、先生の声がよく聞こえるか、視力や聴力を検査します。
- 病気や異常の疑いはないか、内科検診、歯科検診、運動器検診、結核検診、尿検査、心電図検査（1年生のみ）などを行います。

歯科の結果については全員に、その他の結果については、異常や病気の疑いがある場合のみ、個別にお知らせします。疑いでも専門医での詳しい検査をお勧めしますので、結果で「異常なし」となることがあります。ご承知おきください。すべての結果をまとめたものを7月初めごろに健康手帳でお知らせします。



朝の「健康観察」をお願いします

- ☐ 顔色は悪くない？
- ☐ 熱はない？
- ☐ からだはだるくない？
- ☐ いたいところはない？
(頭、おなか、のどなど)
- ☐ 睡眠は足りている？



いつもと違うところはないですか？

- ☐ 食欲はある？（朝ごはんが食べられたか）
- ☐ うんちは？（げり、コロコロ、出ないなど）
- ☐ 元気はある？（疲れている、落ちこんでいるなど）

子どもの体調は変化しやすく、夜寝る前は元気でも、朝起きた後で体調が悪くなることもよくあります。学校に行く前に検温や健康観察をお願いします。

「平熱と比べて高い熱」「吐き気・おう吐」「頭痛」「腹痛・激しいげり」「激しいせき」「目や皮膚の激しいかゆみ」などの症状があるときは、休んで様子を見ることが大切です。感染症にかかっていることもありますし、無理に登校しても、授業に集中できず、さらに体調が悪化することもあります。