



児童と保護者の皆様へ

ほけんだより

令和3年 4月号

那珂湊二小

春進級・入学おめでとございます。

新しい学年の始まりです。担任の先生もかわり、新しい環境のなかで緊張が続く時期です。家に帰ったらゆっくり休養しましょう。疲れをためないように「はやね・はやおき。朝ごはん」で、生活リズムを整えてスタートしましょう。

学校では、「健康診断」が始まります。日程を確認しながら準備をお願いします。

4月の保健目標 ~自分の体を知ろう~

健康診断を正しく受けて、自分のからだのようすを正しく知りましょう。

【内科】

- 心臓の脈打つリズムや呼吸したときの肺の音をきく。
- 皮膚の状態を調べる。
- 背骨が曲がっていないかどうかを調べる。
- 手や足の動きを調べる。

【尿】

- 腎臓が元気に働いているかどうかを調べる。

【身体測定】

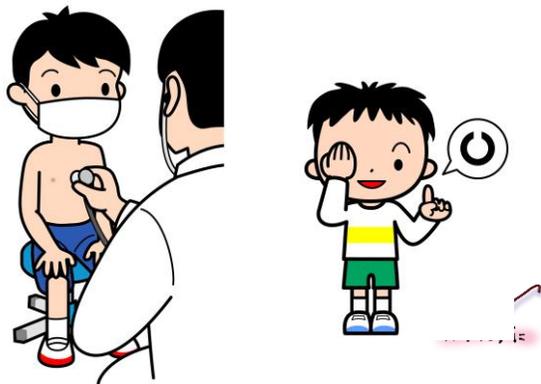
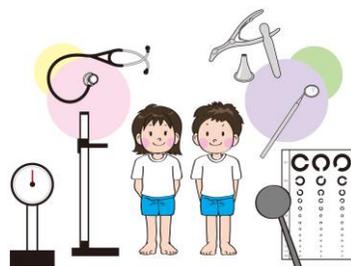
- バランスよく成長しているかどうかを調べる。

【歯科】

- 歯を大切にするために調べる。
- むし歯、歯並び、歯ぐき、歯垢の様子を調べる。

【視力】

- 見る力がどれくらいあるかを調べる。



校医の先生方をご紹介します

学校医 黒澤 崇 先生

学校歯科医 木村 明夫 先生

学校薬剤師 榑木 昭 先生

今年度もよろしくお祈いします！

湊二小で三度目の春を迎えます。校舎の二階から海が見える景色がお気に入りです。元気な子供たちと一緒に、働けることに感謝です。

お気軽に声をかけください。

松枝 幸子

健康診断計画のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、健康診断が計画通り実施

できないことがあります。

変更になる場合は、お知らせいたしますので、学校からのお便りを、ご確認ください。

保健調査票配付・回収 (2~6年)

4月 6日 配付
4月 13日 回収

4月

8日	身体測定	4年・5年・6年
9日	身体測定	1年・2年・3年
13日	視力・聴力	1年・2年・3年・5年
14日	視力	4年・6年
16日	心臓病検診	1年

5月

12日 尿検査一次

6月

内科検診	6/ 2 (水)	1年・3年・6年
	6/16 (水)	2年・4年・5年
歯科検診	6/15 (火)	1年・3年・6年
	6/22 (火)	2年・4年・5年



令和3年度のスタートに向けて

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染予防のため、引き続き対策を実施していきます。ひとりひとりが、正しいマスクの着用と咳エチケットや手洗いなどの基本的な衛生的生活をしていくことで、学校内でのクラスター発生を防いでいきたいと考えています。

ご家庭では、家庭健康チェックカードを利用し、毎日お子さんの様子を観察し記録をお願いします。また、家庭内で発熱している人がいる場合には、出席停止となる場合がありますので、登校前に電話でご相談ください。

ハンカチを毎日取り替えて持ってくる、ティッシュを持ってきて鼻をかみゴミ箱に捨てることなど、気持ちが悪いときにはビニール袋に吐くこと(ノロウイルス対策でも重要)ご家庭でもご指導ください。集団生活のため、マスクは(給食用と別に)常時つけておくことなども、あわせてお願いします。

免疫力をあげるためには、規則正しい生活が大切です。「はやね・はやおき・あさごはん」ができるようにしましょう。ゲーム時間も増えていることと思いますが、平日は夕食前に1時間までにする、睡眠に影響が出にくいようです。休み中に崩れてしまった生活を見直していきましょう。

我慢が続く日々ではありますが、感染対策をしながら、楽しい日々が過ごせるように考えて、学習やいろいろな体験をして、子供たちとともに成長していきたいと考えています。

長引く不安などで心理的な影響が心配される場合には、スクールカウンセラーの来校も予定されていますので、担任までご相談ください。