

すくすく4月

令和4年4月14日
ひたちなか市立那珂湊第三小学校
保健室

新年度がスタートし、新しいお友だちや先生との出会いがありました。学校生活を送るみなさんの声も、なんだかウキウキしているようで、新しい生活への期待が感じられます。今年度も石けんで手をよく洗い、毎日元気に過ごしましょう。

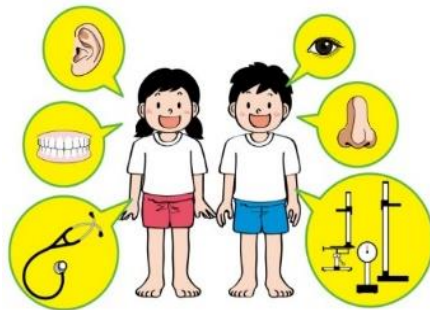


4月の保健目標

健康診断を正しく受けよう。

健康診断はじまりました♪

6月まで、いろいろな検査があります。今まで自分では気づかなかったことが、わかるかもしれません。しっかり健康診断を受けて、結果を確認しましょう。詳しい検査や治療が必要だとわかったら、早めに病院へ行きましょう。



学校医の先生方を紹介します

健康診断や検査でお世話になる先生方です。よろしくお願いいたします。

学校医	大平 征二 先生
学校歯科医	小林 学 先生
学校薬剤師	伊藤 輝彦 先生
	唐澤 千尋 先生

<健康診断の予定>

- 4月 身体測定・視力測定(全員)
聴力検査(1・2・3・5年生のみ)
心臓病検診(1年生のみ)
- 5月 尿検査(全員)・内科検診(1・3・5年生)
- 6月 内科検診(2・4・6年生)・歯科検診(全員)

保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症対策に、引き続きご協力をお願いします。

- 毎朝、健康観察(検温)を行い、C4thHome&Schoolアプリへの入力をお願いします。
- かぜ症状等(発熱・のどの痛み・激しいせき・鼻水など)がある場合には、無理に登校せず休ませてください。この場合、欠席扱いにはなりません。
- また、必要に応じて医療機関の受診をお願いします。



保健室は何をするの？



- 健康診断...法律で決められている、いろいろな検診を行います。
- 救急処置...学校でのけがや病気の応急処置をします。
病院ではないので、のみ薬を出すことはできません。
- 健康相談...体や心のことなどで、聞きたいことを相談できます。



保健室で守ってほしいルール

- 保健室を利用するときは、担任の先生に話してからにしましょう。
- けがをしたときは、保健室に来る前に、傷口を水道水できれいに洗いましょう。
- 保健室の中は、静かに！保健室では、体調が悪くてお休みしている人がいます。



保健室は、みんなが使う場所です。みんなが気持ちよく使えるようにルールを守りましょう。

学校で楽しくすごすために

毎日元気に学校に来て、楽しく過ごすために、自分の健康を自分で守ることができるようにしましょう。

★ 登校するまでの体の調子をよく観察しましょう。

- 毎朝必ず体温を測りましょう。
- すっきりめざめましたか。朝ごはんをしっかりと食べましたか。
- おうちの人に、元気に朝のあいさつができましたか。
- ◎ 心配なことがあるときは、おうちの人に伝えましょう。
- ◎ せきや鼻水が出るとき、頭やおなか痛ときは、無理をしないでゆっくり休みましょう。



★ 石けんで手洗いと、うがい、マスクをしっかりとしましょう。ハンカチを毎日忘れずに持ってきましょう。



★ 学校に来てから調子が悪くなったときは、自分の体の様子を担任の先生にお話ししましょう。