

ほけんだより



令和5年4月10日
石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね

新年度がスタートしました。久しぶりに会った子ども達は、一つ学年が上がり、どの子どもも「がんばろう!」という思いが伝わる、いい表情をしていました。その気持ちを大切に、色々なことにチャレンジして充実した学校生活を送って欲しいと思います。

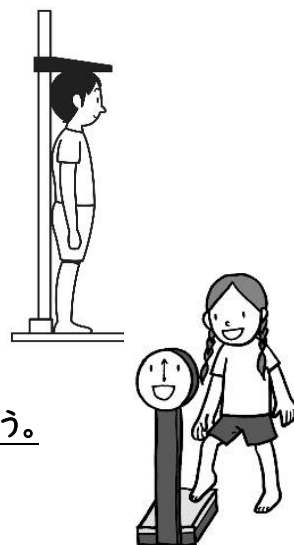
4月13日(木) 身体計測があります

【日時】 4月13日(木) 2限目 1・4・5年生
3限目 2・3・6年生

【検査項目】 身長・体重・視力・聴力

【服装】 体そう服(教室で靴下、タイツ、スパッツ等はぬいでおきます。)

- 【お願い】
- ・髪の長い人は二つに分けて結ぶか低い位置で結ぶようにしましょう。
 - ・めがねを持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。
 - ・前日に家で耳掃除をしてきましょう。



身体計測の結果、「肥満傾向(中等度肥満以上)」「視力が片目でもB以下」「聴力検査の結果、異常が疑われる」場合、結果のお知らせをお渡しします。特に異常がなかった場合は学期末に「定期健康診断の記録」で結果を確認していただくことになります。また、学校での検査はスクリーニング検査ですので、受診した結果、「異状なし」となることがあると思いますが、ご了承ください。

4月19日(水) 歯科検診があります

【日時】 4月19日(水) 8時45分～

※当日欠席された場合は、後日、保護者の方に学校医の病院(みやした歯科医院)へ連れて行ってもらうことになりますので、ご了承ください。

【場所】 保健室

【お願い】 朝の歯みがきをていねいにしてきましょう。



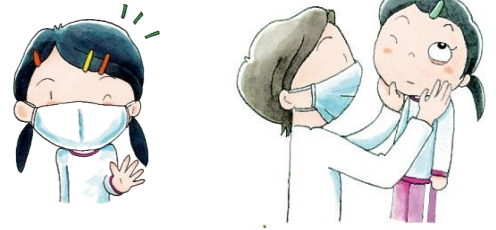
4月24日(月) 眼科検診があります

【日時】 4月24日(月) 13時30分～

※当日欠席された場合は、後日、保護者の方に学校医の病院(清水眼科)へ連れて行ってもらうこととなりますので、ご了承ください。

【場所】 保健室

【お願い】 前髪が長い人はピン等で止めておきましょう。



保健室からのお願い

歯みがきについて

学校では、給食後に歯みがき指導を行なっています。各自歯ブラシとコップを用意してください。(必ず名前を書いてください。)歯ブラシとコップは毎週金曜日に、家庭に持ち帰りますので、ひどい汚れや傷み等が見られた場合は、新しいものと交換していただくようお願いいたします。

学童期の歯は生え変わりの時期で歯みがきがしにくく、また生えてきたばかりの永久歯はやわらかくてとてもむし歯になりやすいのが特徴です。家庭では、お子様の口腔内のチェックも兼ねて、仕上げみがきすることをお勧めします。



給食配膳時のマスクの着用について

4月から学校では、マスク着用を求めないことを基本としていますが、**給食の配膳時は衛生上、全員マスクを着用します。**(マスクケースは学級費より購入します)マスクケースは、1週間使用した後、毎週金曜日に家庭へ持ち帰りますので、アルコール綿などで拭き、月曜日に持たせてください。

着替えの貸し出しについて

保健室では、体操服や下着等の着替えを用意しています。体操服や靴下等については、ご家庭で洗濯し、返却してください。下着(パンツ)については、衛生上新しいものを返却してもらっていますので、ご了承ください。(失禁等、心配な方は下着の着替えを1セット、ランドセルに入れておいてください。)

毎朝の体調チェックをお願いします!

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮膚	腫れている、ジクジクしている
尿・便	回数が多、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてください。