



令和6年4月8日発行  
七尾市立小丸山小学校 保健室  
NO. 1

新しい学年がスタートしました。たくさんの期待を胸に入学・進級した子どもたちは新しい環境に慣れようと必死にがんばる4月です。がんばりを応援してやりながらも、時々、がんばり過ぎていないか声をかけて、「いつもの自分でいいよ…」と支えてあげたいですね。

この1年元気に過ごせるように、「早ね、早起き、朝ごはん」を基本に、規則正しい生活習慣が身につくよう、学校と家庭とで協力していきましょう！

### 4月の保健目標

じぶん

## 自分のからだをよく知ろう。

年に1度の健康診断です。健康診断の結果をもらったら、おうちの方とお話をして、必要に応じて、早めに専門のお医者さんの診察を受けてください。



### <感染症拡大防止のためにお願いしたいこと>

- \*発熱等の症状があるときには登校しないで下さい。
- \*咳、のどの痛み、頭痛、体のだるさ等体調がすぐれないときは、無理な登校は控えてください。できる限り病院受診をしていただき、体調が回復してから登校してください。(登校時から体調不良を訴えている時は、早めのお迎えをお願いすることもあります)
- \*学校ではマスクの着用を求めないことを基本としますが、風邪等の症状を有する場合はマスクの着用をお願いします。また、必要な場合に備えて「置きマスク」をご準備ください。
- \*体の抵抗力を高めることも大切な予防方法です。夜の9時から10時の間には寝る、1日3食バランスよく食べる、できる限り歩いて登下校し、体力を増進する、などご家庭でもご家族みなさんで抵抗力を高める生活を送ってください。

たくさんのお願いばかりですが、学校とご家庭と協力し合い、子供の健康を守っていきましょう！よろしくお願ひいたします。

### <今年度お世話になる学校医の先生方>

- 内科…中谷 茂和先生 (恵寿総合病院 小児科)：1～3年生担当  
岡部 源一先生 (岡部内科クリニック)：4～6年生担当
- 歯科…神野 正康先生 (恵寿歯科)
- 眼科…馬渡 嘉郎先生 (恵寿総合病院 眼科)
- 耳鼻科…山田 和宏先生 (恵寿総合病院 耳鼻科)
- 薬剤師…橋本 秀隆先生  
飲料水検査、プール検査、教室の空気検査、給食施設検査等  
薬物乱用防止教室

### <保護者の方へお願い>

- \*毎日清潔なハンカチとティッシュを用意してください。
- \*手足のつめを短く切り、清潔な制服を着用して登校します。
- \*肩より長い髪の毛の人は、ゴムで髪の毛を結んでください。前髪は、ピンで留めるか、目に入らない程度に切ります。
- \*歯みがきタイムは、感染予防のため今年度も全校一斉では行いません。ただし、歯みがきをしたい人、する必要のある人は、歯ブラシセットを持参してください。



### やっぱり大事！ 早ね早おき朝ごはん！



- \*小学生は、1日9時間のすいみんが必要です！  
ねる時は、暗く静かな環境を作りましょう。
- \*朝ごはんを食べると、からだと脳がめざます！小学生の午前中の授業は、4時間集中して行われます。しっかり食べさせてください。

- \*朝の欠席連絡は、欠席連絡用のメールにて8時05分までをお願いします。学級での朝の健康観察を8時10分から行うためです(連絡がない場合、児童の安全を確認するために、緊急連絡先へ電話連絡をさせていただきます)。
- \*学校の登下校中や学校生活中にけがをし、病院受診をした場合は日本スポーツ振興センターへ給付金の手続きを行います。病院の受付で「学校でのけがです。」と伝えて、七尾市子ども医療費受給資格者証を使用せず、かかった医療費を立て替えてください。(医療費が1500円以上だった場合に限りです)

裏面も見てください。



