

# 4月 保健だより

令和6年4月号  
幸手市立さくら小学校  
保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます。新学期を迎え、期待と不安で胸がいっぱいですよね！

元気に成長するために「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の習慣を大切に1年間過ごしていきましょう。ほけんだよりでは、毎日を健康に過ごすために知ってもらいたい健康のポイントなどをご紹介します。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
*5月から2月 第2火曜日に衛生検査 <small>えいせいけんさ</small> をします。 ハンカチ、ちりがみ、つめ、朝ごはん、歯ブラシをチェックします。				
8日 始業式・入学式 <small>しぎょうしき にゅうがくしき</small>	9日 	10日 はついくそくてい 発育測定 (4, 6年)	11日 はついくそくてい 発育測定 しりよくけんさ 視力検査 (3, 5年) (4, 6年)	12日 はついくそくてい 発育測定 しりよくけんさ 視力検査 (1, 2年・こすもす) (3, 5年)
15日 ちょうりよくけんさ 聴力検査 (2年)	16日	17日 ちょうりよくけんさ 聴力検査 (3年・5年)	18日 ないかけんしん 内科健診 (4, 5年)	19日 しりよくけんさ 視力検査 (1年・こすもす)
22日 しりよくけんさ 視力検査 (2年)	23日 しかけんしん 歯科健診 (4, 6年) 	24日	25日 ないかけんしん 内科健診 (2, 6年)	

★視力検査しりよくけんさの日は、メガネめがねを忘れずに！

★朝の歯みがきあさの ばみがき忘れずに！

★長い髪はゴムでまとめ  
てくださいね

## 健康診断けんこうしんたんって？ なにをするの？

みなさんの体からだに  
病気びょうきや異常いじょうがないかを  
調べます

詳しい検査けんさや  
治療ちりょうを受ける  
きっかけに

## 自分の体じぶんからだのことがわかります

成長せいちょうのようすや  
どのくらい健康けんこうか  
知る手がかりに

## 自分の体じぶんからだのことを考える機会きかいです

「もっと健康けんこうになるには？」  
「これからも健康けんこうでいるには？」  
いっしょに考えましょう



保健室は、心も体も元気にすごせるようにお手伝いします。みんなの笑顔があふれる学校になるように、保健室から応援したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 保健室ほけんしつに来る前まえ これだけはしておこう

先生せんせいやお友達ともだちに伝える

いきなりいなくなると  
びっくりするよ。

傷口きずぐちが汚れているときは  
水道水すいどうすいで洗あらう

外そとでケガをしたときは  
特に念入りに。

けん こう しん だん  
**健康診断**

こんなことを  
調べます



**身長・体重**  
身体測定  
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

**目**  
眼科検診、視力検査  
見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

**耳・鼻**  
耳鼻科検診、聴力検査  
聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？



**歯**  
歯科健診  
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

**心臓・肺**  
内科検診  
からだの中の病気はないかな？  
内科検診では、ほかに目やのどの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています



**おしっこ**  
検尿  
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

**骨・関節**  
運動器検診  
動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

日本スポーツ振興センターの  
**災害共済給付制度**が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



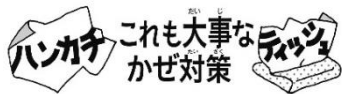
3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたなら、学校にお知らせください。

おうちの方へお願い



- ★毎朝の健康観察について  
市内において、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染があるようです。朝の健康観察を必ず行って元気な状態を確認して、登校させていただきますようお願いいたします。普段と様子が違うと感じたら、体温を測ってみてください。
- ★咳エチケットについて  
咳が出る場合は、熱がなくてもマスクを着用させてください。
- ★ハンカチは毎日持参させてください。



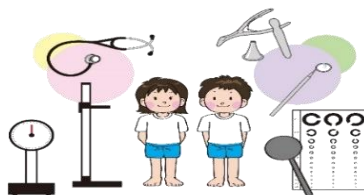
「**いってらっしゃい**」の前に  
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、小さなことでもお知らせください。

1年のスタートは  
健康診断から！



みなさんが元気に学校生活をおくるために大切な行事です。正しく健康診断を受けて、今年も元気にスタートしましょう。(ご心配なことがありましたらご相談ください)

～お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方～

- 学校医 瀬川先生 (ワズレディースクリニック)
- 学校歯科医 小林先生 (小林歯科医院)
- 学校薬剤師 関谷先生 (クオール薬局)

