

ほけんだより 4月

令和5年4月6日（木）
 小金井市立小金井第二小学校
 保健室 No. 1

進級おめでとうございま

新学期が始まりました。新しい学年にドキドキ！ワクワク！4月は新しい環境への期待と不安で、いつもより疲れやすい時期です。お家ではリラックスしてゆっくり休んでくださいね。今年度もほけんだよりで健康に関する情報や保健室の様子をお伝えしていきます。よろしくお願いたします。



4・5月の健康診断日程

2～6年、さくらは始業式の次の日が身体測定です。体育着を忘れずに持ってきてください。

日付	検査項目	対象学年	注意事項
4月7日（金） 18日（火）	身体測定	2～6年、さくら 1年	体育着が必要です。 ポニーテールやおだんごなど後頭部や頭頂部で髪を結び、身長計に引っかかってしまい正確な測定ができないので避けてください
4月7日（金） 11日（火） 14日（金）	視力検査	2～6年 1年 さくら	☆2～6年生は、7日に裸眼で 1.0 が見えるかどうかの簡易検査をします。裸眼視力が 1.0 なかった児童は、4月24日～28日の間で再検査をします。
4月10日（月） 11日（火） 12日（水） 14日（金）	聴力検査	2年 5年・さくら 3年 1年	髪の毛が耳にかかる長さの人は結んでください。
4月12日（水）	尿検査 提出	ぜんがくねん 全学年	・11日（火）に検査キットを配布します。 ・提出できなかった場合は、14日（金）に出してください。 ・14日に提出できなかった場合は、18日（火）に出してください。
4月13日（木） 20日（木）	内科	2・5・6年・さくら 1・3・4年	つなぎやワンピースなどの服装は避けてください。
5月11日（木）	耳鼻科	ぜんがくねん 全学年	前日までに耳の掃除をしておいてください。
5月19日（金）	眼科	ぜんがくねん 全学年	朝、顔を洗ってきましょう。
5月25日（木）	歯科	ぜんがくねん 全学年	朝食後、歯を磨いてきてください。
5月29日（月）	水泳指導 事前健診	きぼうしゃ 希望者	希望調査をとります。内科健診に欠席した人も一緒に受けます。

がっこうせいかつ 学校生活のルール

みなさんが安全に気持ち良く生活するために、守ってほしいルールを紹介しします。

てあらい 手洗い

登校後、休み時間の後、給食を前と後、教室以外の場所で授業を受けた前と後には手洗いをしましょう。石けんを使って丁寧に洗います。

マスク

マスクの着用は個人の判断となります。ご家庭でよく話し合っておいてください。気温が高くなり、熱中症が心配される場合は、外すよう指導することがあります。

けんこうかんさつ 健康観察

毎朝、体温を測ります。お家の人と一緒に体調を確認してください。健康観察カードは毎日記入して、学校のある日は担任の先生に提出します。



かんき 換気

こまめに換気をしましょう。脱ぎ着しやすい服装を選ぶなど服装を工夫して体温調節してください。

ほけんしつ 保健室はこんなときにきてください

① けがをしたとき

保健室で応急手当をします。昨日のけがやうちでのけがなどの継続的な手当てはできません。病院で治療を受けましょう。おうちから持ってきた絆創膏や湿布、包帯の貼り直しや巻き直しはできますので、保健室に来てください。



② 具合が悪いとき

学校で気持ち悪くなったときや頭が痛いときなど、具合が悪いときは保健室でお休みできます。保健室でお休みできる時間は1時間くらいがめやすです。それでもよくなるないときは、おうちの人にお迎えをお願いしています。また、保健室で薬を渡すことはできません。薬が必要な場合は、おうちから持ってきてください。持ってきているときは、連絡帳などで担任の先生に知らせてください。



③ 困っていることや悩んでいることがあるとき

学校のことではなくても、困っていることや悩んでいることがあればいつでも来てください。一緒にどうしたらいいか考えましょう。



④ からだやこころの健康について知りたいとき

保健室には、からだやこころの健康の掲示物や本などが置いてあります。ぜひ、読んでみてください。



ほけんしつ
保健室をみんなが気持ちよく使えるようにルールやマナーを守りましょう。