

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日（月）  
 小金井市立小金井第二小学校  
 保健室 4月号

## 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。



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。

### 4・5月の健康診断日程

日付	検査項目	対象学年	注意事項
4月9日（火） 16日（火）	身体測定	2～6年、さくら 1年	<b>体育着が必要です。</b> 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と、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9日（火） 11日（木） 22日（月）	視力検査	2～6年 1年 さくら	☆2～6年生は、9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22日～26日の間で再検査をします。
4月10日（水） 11日（木） 12日（金） 18日（木）	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16日（火）	尿検査 提出	全学年	・12日（金）に検査キットを配布します。 ・提出できなかった場合は、17日（水）に出してください。 ・17日（水）に提出できなかった場合は、25日（木）に出してください。
4月18日（木） 25日（木）	内科	2・3・4年 1・5・6年、さくら	体育着で実施します。 つなぎやワンピースなどの服装は避けてください。
4月23日（火）	眼科	全学年	朝、顔を洗ってきましょう。
5月8日（水）	運動器	希望者	保健調査票の整形外科の項目にチェックのあった児童へ希望調査を行います。希望した方は体育着を持ってきてください。
5月9日（木）	耳鼻科	全学年	前日に耳の掃除をしましょう。

# 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。前の日のけがやおうちでのけがなどの継続的な手当ではできません。継続的な手当が必要な場合は、お家で処置するか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。子供には、他の人に絶対にあげないよう伝えてください。



## 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。



### ☆保健室に来る前のルール☆

- ① 必ず先生やお友達に保健室に行くことを伝えてください。急にいなくなると担任の先生はびっくりします。
- ② 傷口が汚れているときは水道水でよく洗って保健室に来てください。

## おうちの方へ

### ① 基本的な生活習慣を身に付けさせてください

保健室を訪れる子供の三大愁訴には、「頭が痛い」「お腹が痛い」「気持ち悪い」があげられます。これらは、風邪症状でもありますが、睡眠不足や朝食欠食、便秘などが原因にあることが多いです。学校で元気に過ごすためにも、ご家庭で十分な睡眠、栄養のある食事、朝に排便する時間を作るなどして基本的な生活習慣を身に付けさせてください。

### ② 毎朝、子供の健康観察をしてください

学校では様々な感染症が同時流行しています。感染症の予防のためにも毎朝の健康観察をお願いいたします。熱がなくても、頭痛、腹痛、咽頭痛、咳が出る、気持ちが悪い、食欲不振、普段の様子と違うなどの症状があるときは、無理をせずゆっくり体を休めていただくようお願いいたします。また、病み上がりは、体力・抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮よろしくお願いします。

