

たんぽぽ



二宮小学校保健室
2024.4.8 発行

※両面印刷のほけんだよりです

あたら かくねん はじ
新しい学年が始まりましたね。また一緒にたくさん笑っていきましょう♪
きんちよう
緊張するけど『なんとかなるからだいじょうぶ!』ふあん 不安になったら話しに来てくださいね。
ようごきょうゆ
養護教諭の こんねんど 今年度もよろしくお願ひします。

けんこうしんだん 健康診断が始まります

なにごと げんき からだ
何事も元気な体があつてこそ!
けんこうしんだん しぶん けんこう
健康診断を自分の健康チェックに役立ててくださいね。

こんねんど がっこうせいかつ
今年度、学校生活はマスクなしでOKですが、かぜぎみ等体調によつてはマスクをお願ひすることもあります。

その都度お知らせしますが、たいそう服をわすれないようにしましょう。

こんねんど よてい
今年度の予定です⇒

健康診断が始まります!

かぜぎみなどの時はマスクをお願ひします。体そう服を忘れないでね!

月日	曜	内容	対象学年	お世話になる学校医の先生
4月11日	木	身体計測	5~6年	
4月12日	金	保健書類回収	全	
4月15日	月	視力検査	6年	
4月16日	火	視力・聴力	3年	
4月17日	水	身体計測	2・3・4年	
4月18日	木	尿検査①回収	全	
4月19日	金	尿検査②回収	全	
4月22日	月	身体計測・視力・聴力	1年・5年	
4月24日	水	尿検査③回収	全	
4月25日	木	視力	4年	
5月1日	水	身体計測・視力・聴力	5・6組、2年	
5月7日	火	内科検診	5年	
5月9日	木	結核問診票配付	6年	
5月10日	金	視力・聴力	1年、5・6組	
5月15日	水	耳鼻科検診	1・6年	
5月16日	木	歯科検診	1・3・4年、5・6組	
5月20日	月	尿②・二次回収	該当者のみ	
5月21日	火	結核問診票回収	6年	
5月22日	水	心電図問診票配付	1・4年	
5月29日	水	結核問診票配付	1年	
5月29日	水	結核問診票回収	1年	
5月30日	木	内科検診	6年	
6月4日	火	眼科検診	1・3・5年	
6月5日	水	結核問診票回収	1年	
6月5日	水	心電図問診票回収	1・4年	
6月5日	水	尿③回収	該当者のみ	
6月4日	火	歯科検診	2、5、6年	
6月5日	水	内科検診	1年	
6月5日	水	心電図検査	1・4年	
6月5日	水	結核問診票配付	2・3・4年、5・6組	
6月5日	水	結核問診票回収	2・3・4年、5・6組	
6月5日	水	尿④回収(予備日)	該当者のみ	
6月5日	水	内科検診	2・4年	
6月5日	水	内科検診	3年、5・6組	



保健室のルール

- 保健室に行くときは担任の先生に伝えてからにしましょう。
- 具合が悪くて保健室に来るときは…
 - ①教室で体温を測ってから来室しましょう。
 - ②水筒を持ってきている人は来室の時にもってきましょう。
 - ③気持ちが悪い人はケロ缶をもってきましょう。
 - ④保健室ではお薬はあげられません。
- ケガで保健室に来るときは…
 - ①自分でできる手当てをしてから来るようにしましょう。
 - *けがはは水道水でよく洗います。 *突き指ややけどは5分以上水道水で冷やします。
 - *鼻血は鼻をつまんで、傷はティッシュでおさえて、血がたれないようにしましょう。
 - ②保健室は学校で起きたケガの応急処置をします。
 - 家でのケガや前のケガを続けて手当てすることはできません。
 - ③家に帰ってからも痛みが続くようなら、病院に行きましょう。
- 保健室から借りたものは、大切に使い、速やかに返しましょう。
- 具合が悪い人にとって、騒ぐ声・大きな音はとてつらいものです。保健室の周り(階段や昇降口)は、静かな場所にするを心がけましょう。

4つのこと

ケガをして保健室に来たときは…

- いつ どこで
- 何をしていた
- どうなった

を教えてください。





一養護教諭のと申します一 いつもご理解、ご協力ありがとうございます。

二宮小学校7年目になりました。大学生2人・中学生の三姉妹の母です。

お子さんたちがワクワクしながら「自分の心とからだを大切に思える」ようお手伝いしていきたくと思います。この「たんぽぽ」でもタイムリーに情報をお伝えしていこうと思っています。よろしくお願ひいたします。

一保健室は「学校の救急センター」ですー 1階児童昇降口を入ってすぐ目の前にあります。

- ・ 各種健診、その日に起こったけが・不調の応急手当、環境検査、相談活動などを行っています。

※継続的な治療はできませんのでご了承ください。 何かご相談等がありましたら、お気軽にどうぞ！

(お願い)

- ・ 学校では市販内服薬は、原則として与えることができません。ご承知おきください。

(宿泊を伴う行事で緊急の場合に、保護者の了解を得てつかうことはあります。)

- ・ 体調不良での欠席連絡は、学校安心メールや連絡帳にできるだけ症状を詳しくお書きいただき、朝8時頃までに担任が把握できますよう、ご協力をお願いいたします。

例) 発熱の場合→38℃の発熱のため・・・など(体温もお書きください)

かぜの場合→せき・鼻づまり・のどの痛み・・・(具体的な症状をお書きください)

- ・ 体調不良で早退の必要がある場合は電話連絡をしますので、必ずお迎えをお願いいたします。

ケガも状態によっては連絡をし、来校いただいて病院受診をする場合がありますので、必ず連絡が取れる電話番号をお知らせください。 なお、途中で連絡先が変更された場合は、速やかに担任にお知らせください。

一こころも からだも 元気なけやきっ子にー

睡眠・食事・排便のコントロールという生きるために必要な生理的欲求は、ご家庭の協力があってこそ！小学校の間にきちんとした生活リズムをつくっておくと、学力・体力の向上や心の安定につながります。(保護者としても教員としても実感があります。)

毎日なので根気のいることですが、親子で一緒に楽しくチャレンジできるのも、この純粋な小学生の時期だけです。たんぽぽでもいろいろ載せていきますので、ぜひよろしくお願ひいたします。

【睡眠】 低学年は9時前、高学年は9時(遅くても10時)に寝る。

起床時間は、朝食や排便を済ませて学校に行けるよう逆算してください。

【食事…特に朝食】 まずは朝食を毎日食べる。

できれば栄養バランスの良いものをよろしくお願ひします。

【排便】 登校前に排便できることが理想的です。

ある程度毎日決まった時間に(自分のリズムで)排便があるといいです。

(学校のトイレは、個数が少なめですが、すべて洋式です。)

【服装】 動きやすく調節できる服装・髪型を。

学校は、家より「夏は暑くて、冬はとても寒い」です。また、休み時間には元気いっぱい遊ぶので、

毎週末のつめの点検や、毎日の清潔なハンカチ等の持参、下着の着用についてもご指導ください。

【メディア】

成長期の睡眠より、大切なテレビやゲームや動画はありません！！

本校でも、SNSやオンラインゲームなどで協力プレイをしていて、夜遅くにやめられなくなったり、朝早くからゲームをしていたりしている話や動画漬けの話も聞こえてきています。定期的にお子さんのメディアへの関わりをご確認ください。(10分ごとに目を休めたり、30センチ以上画面を離したり・・・)

♡ご家庭でも「大事なことは目を見て話す」等も含め、生活習慣等について、都度お話しください。

