

ほけんだよん 4月

令和8年4月 薬円台小学校 保健室

ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

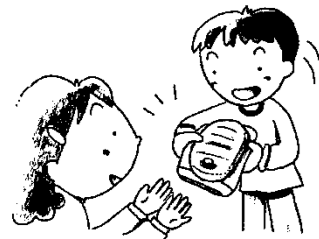
1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

力ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



保健室の使い方

〇×クイズ

? おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → ×

保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

? 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。

こたえ → ×

病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

? たらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。

こたえ → ○

「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。

今年度お世話になる学校医の先生方

内科	小林 健太郎先生（こばやしクリニック）
	渡邊 桃美先生（青い空こどもクリニック）*今年度より着任されました
眼科	林 真先生（薬円台眼科）
耳鼻科	矢島 健司先生（矢島耳鼻咽喉科医院）
歯科	尾崎 隆先生（みゆき台歯科医院） 西田 浩象先生（さくら歯科医院）
	山崎 繁夫先生（山崎歯科医院）
薬剤師	渡邊 文之先生（日本大学薬学部）

出席停止について

- 医師に「出席停止の必要のある感染症」と診断を受けた場合は連絡をお願いします
- 診断書、医師による登校許可証などは必要ありません。①受診病院、②診断名（インフルエンザであればA、Bも判明していれば記入）、③出席停止期間、④症状を安心安全メール等でお知らせください。

健康診断結果について

- 身体測定と視力の結果は、視力検査後に健康カード「わたしのからだ」で全員にお知らせします。
視力検査後に、身体測定の結果もあわせてお知らせします。
- 歯科検診結果は全員に検診後お知らせします。
- その他の検診については検査や受診が必要な場合のみ、個別に連絡いたします。

尿検査について

- 提出日が4月24日（金）のため、前日23日（木）に容器を配付します。
生理等で提出ができない場合は5月12日（火）が2回目の提出日です。
また容器配付日23日に欠席がすでにわかっている場合は、事前に容器をお渡ししますのでお知らせください。
- 1回目に提出できない場合は、ご自宅で容器の保管をお願いします。

