

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和6年4月8日
岸良学園 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

4月は新しい学年になり、たくさんの「新しい」に出会う季節です。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、ゆっくり自分のペースで大丈夫です。保健室からも皆さんのことを応援しています。さて、保健室では、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康をサポートしていきます。また、このほけんだより『ひだまり』では、健康についての情報をたくさん紹介していきます。どうぞよろしくお祈りします。

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる

体調が悪いときに
休める

悩みを
相談できる

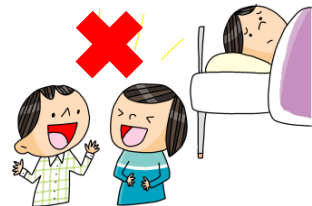
からだや心について
聞ける

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

☆保健室に行く前には、
担任・教科担任の先生に伝えましょう。



保健室を利用するときは...



休んでいる人がいるときは、
静かにしましょう。



保健室のものを借りる前に、
先生の許可をもらいましょう。



けがをした理由や体の具合を、保健室の
先生にはっきりと伝えましょう。

☆伝えるポイント☆

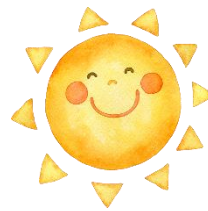
《けがの場合》

「いつ」(例:昼休みに) 「どこで」(例:校庭で)
「何をしていた」(例:ドッジボールで)
「どうしたのか」(例:つき指をした)

《体調不良の場合》

「いつから」(例:朝から)
「どこが」(例:頭が)
「どんな感じ?」(例:ズキズキ痛い)

春休みから 学校モードへ!



疲れをため込まないようにしま
しょうね(〇)



健康診断が
始まります

健康診断では、みなさんの体に病気や異常がないか、また、どのように・どれくらい成長しているかを調べます。自分の体の様子を知ることは、健康な生活を送るために大切なことです。

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがたくなりま
す。出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

日程	項目	対象学年	注意事項など
4月9日(火) 4校時	身体計測 視力検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> • 体育服を忘れないようにしてください。 • 頭の前や後ろで髪を結ばないようにしましょう。 • めがねを使用している人は忘れずに持ってきてきましょう。
	聴力検査	1,2,3,7,9年	
4月11日(木) 9:10~	心臓検診	1・7年生	<ul style="list-style-type: none"> • 問診票があります。 • リラックスして検査を受けましょう。
4月23日(火) 24日(水) 予備日/5月1日(水)	尿検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> • 早朝尿をとります。 • 前日に容器等を配付します。 • 月経中の児童生徒は予備日に提出して下さい。 • 2次検査回収日は5月15日(水)16日(木)、予備日20日(月)になります。
4月26日(金) 11:00頃	内科検診 結核検診	全学年 会場:岸良診療所	<ul style="list-style-type: none"> • 結核検診問診票があります。 • 徒歩で向かいます。
5月10日(金) 14:35~	耳鼻科検診	全学年 会場:内之浦小学校	<ul style="list-style-type: none"> • 問診票があります。 • 髪が耳にかからないようにゴムやピンでまとめましょう。
5月15日(水) 13:50~	歯科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> • 給食後、必ず歯をみがいておきましょう。
6月21日(金) 9:45~	眼科検診	全学年 会場:内之浦小学校	<ul style="list-style-type: none"> • 前髪が目にかからないように、とめておきましょう。

おうちのみなさんへ

児童生徒の保健室の利用と早退について

保健室では登校後、体調が悪くなった場合、保健室で休養するのは原則1時間程度とし、改善しない場合は早退し、家庭での休養や医療機関の受診をお願いしています。その場合、下校時の安全上、原則お迎えにきていただくようお願いしています。また、けがなどの継続的な手当ては、原則おこなっておりません。ご理解よろしくお祈りいたします。



おうちのみなさんへ

☆ 保健調査票・結核検診問診票・心臓検診問診票(1・7年生のみ)・日本スポーツ振興センター加入同意書(1年生・転入生のみ)を配付しました。
4月10日(水)までに提出をよろしくお願いいたします。

☆ 後日、検診の問診票やアンケートを配付いたします。ご協力をお願いいたします。

☆ 検査後は結果を配付いたしますので、むし歯等、医療機関での診察が必要な場合は、早めに受診をされますようお願いいたします。

