

ほけんだより 4月

令和5年4月10日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

ご入学・進級、おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友だち…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキして、心が忙しくなるとおもいます。無理をしないで自分のペースで少しずつなれていってください。早ね・早起き・朝ごはんを脳と体にパワーをチャージして登校するようにしましょう。保健室からもがんばるみなさんを応援しています。



保健室の安田です。今年もみなさんが元気に笑顔で過ごせるようにお手伝いをしていきます。また、保健だよりや掲示物などでみなさんに「健康」について楽しくお知らせをしていきます。1年間どうぞよろしくお祈いします。

おぼえてね! ほけんしつ



できること



できないこと



けがの「おうきゅうしょち」

すりきず・きりきずは、水道の水でよごれや砂をきれいに洗い流してからきてください。



ぐあいかわるいときの「きゅうよう」

きゅうようは1時間くらいが目安です。それでもよくならないときは、おうちの人におむかえをお祈いしています。

なやみ・こまりごとの「そうだん」

けがや病気のことでなく、なやみやこまっていることをお話してみてください。いつでもまっています。



てあての「つづき」×「のみ薬」をもらってのむ

「きのうのシップをとりかえてほしい」などのてあてのつづきはできないので、病院などでちりようを受けましょう。また、かぜ薬や頭痛薬はもらえません。必要な人は持ってきてきましょう。

気持ちよく利用するために保健室でのやくそくを守ってください。

- ① 来るときは、担任の先生に伝える。
- ② 入るとき、出るときはあいさつをする。
- ③ 保健室の中ではさわがない。
- ④ 保健の先生にきた理由を伝える。



健康診断

4月の保健目標 **じぶんの体をしよう**

4月から6月にかけて健康診断があります。みなさんの体に病気や調子がよくないところはないか、また、どのように・どれくらい成長しているかなどを調べるととても大切な行事です。色々な検査や検診が続いていきますが、先生方のお話をよく聞き、お知らせや保健だよりをよく読んで、スムーズにすすめていけるといいですね。おうちの人とも、健康診断について話してみてください。ご協力をお願いします。

項目	4月に行う日にち(学年)	持ち物・気をつけることなど
身体測定	11日(4年) 12日(3年) 13日(なかよし、1年、6年) 14日(2年、5年)	・体操着を持ってくる。 ・頭上で髪の毛を結ばない。 ・結果は健康手帳に記入します。
結核検診	13日(全学年に問診票を配布)	・19日(水)までに提出する。
心電図検査	17日(1年、前年度未検査者)	・体操着を持ってくる。
内科検診	20日(6年) 21日(4年) 24日(3年) 25日(5年) 26日(なかよし、2年) 27日(1年)	・体操着を持ってくる。 ・床の白いテープにそって移動する。 ・静かにならんで受ける。
聴力検査	18日(5年) 28日(3年)	・ヘッドホンを耳にしっかりあてる。
耳鼻科検診	19日(なかよし、2、4、6年)	・耳そうじをしておく。・鼻をかんでおく。
尿検査	20日または21日(全学年) 予備日は5月1日	・なるべく20日(木)に提出する。 ・おうちの人とお知らせをよく読む。
視力検査	1次検査は27日まで(全学年)	・眼鏡をかけている人は持ってくる。

おせわになります!

学校医の先生方



よろしくお願いします!

- ◆内科 **中島 俊彦先生** (中島胃腸科医院)
- ◆内科 **山田 哲也先生** (山田こどもクリニック)
- ◆歯科 **前田 守隆先生** (前田歯科医院)
- ◆眼科 **高橋 初恵先生** (高橋眼科診療所)
- ◆耳鼻科 **佐藤 彰芳先生** (佐藤耳鼻咽喉科)
- ◆学校薬剤師 **正木 清彦先生** (マサキ薬局)

～おうちの方へ～

- ①内科検診では校医の先生に四肢や姿勢、皮膚の状態を診ていただきます。保健室に衝立を置き、その中で補助者により体操着の上を持ち上げて、検診を行いますのでご承知おきください。受診が必要な場合はお早めをお願いします。(心電図検査は所見があった場合のみお知らせをします。)
- ②後日、日本スポーツ振興センターの掛金を集金させていただきます。1年生は本日、同意書をご提出いただきました。2年生以上は本日配布(別紙)のお知らせをお読みください。

て かの 手のあらい方

うえのだいしょうがっこう
上野台小学校

びょう
30秒のうたです!



ぼし て
「きらきら星」にあわせて、手をあらいましょう!

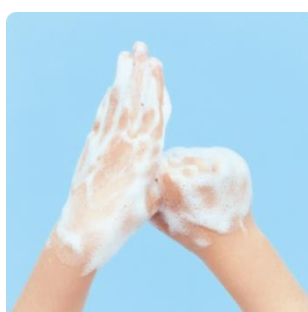
なかやす ひるやす なが
♪ 中休みと昼休みに流れます♪

て みず
まずは手を水でぬらし、せっけんをじゅうぶんにあわだてましょう。

- ① 手のひら であらおう♪ ② 手のこうも であらおう♪ ③ ゆびのあいだと♪



- ④ つめのなかも♪ ⑤ おやゆびきゅっきゅっきゅ♪ ⑥ てくびでおしまい♪



- さいご みず
⑦ 最後は水でよくすすいでから、きれいなハンカチ(タオル)でふきましょう。

て 手あらいの6つのタイミング



そと きょうしつ はい
👉 外から教室に入るとき

👉 トイレのあと

きゅうしょく
👉 給食のまえ

せき はな
👉 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

きょうゆう もの さわ
👉 共有の物を触ったとき

👉 そうじのあと