

令和4年4月8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

入学・進級おめでとうございます!

かわいい1年生を迎えて、新しい先生やお友だちとの新学期がスタートしました。やる気
いっぱい今の気持ちを大切に、心もからだも元気にすごしてください。感染症予防の
「うまくきたえて」や手洗いについて、クラスやおうちでも確認をして、続けていきましょう。



保健室の安田です。今年も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。どうぞよろしくお願いいたします。

こんなとき保健室へきてください!

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんを からだやころについて
したいとき しりたいとき



Q. 上野台小学校の保健室は1日、どのくらいの人が利用しているのでしょうか?

A. 答えは・・・多い日、少ない日がありますが、だいたい25人くらいで、けがが多いです。

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 すりきずをしたときは、水道水であらう。 ※くわしくは担任の先生から聞きましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活
を送りましょう。

早寝早起きのコツ



決まった時間に起きて、朝の光をあびましょう。
夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて
きまった時間にぐっすりねむりましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージ
しましょう。朝ごはんをおいしく食べられるよう
に時間にゆとりをもちましょう。



4月の保健目標 がっ ほん むくひょう からだ じぶんの体をしよう

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・どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。学校での生活や、学習・運動・遊びなどは健康だからできることですね。そのために、体のようすをよく知っておくことが大切なのです。先生方のお話をよく聞いて、上手に受けてください。

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(5年) 12日(4年) 13日(1年) 14日(なかよし、2年) 15日(3年、6年)	・体操着を持ってくる。 ・頭上で髪の毛を結ばない。
結核検診	13日(全学年に問診票を配布)	・20日までに提出する。
心電図検査	18日(1年)	・体操着を持ってくる。
内科検診	21日(6年) 22日(なかよし、4年) 25日(3年) 26日(5年) 27日(2年) 28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。 ・静かにならなくて受ける。
聴力検査	19日(5年)	・ヘッドホンを耳にしっかりあてる。
耳鼻科検診	20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	21日または22日(全学年) 予備日は5月10日	・なるべく21日に提出する。 ・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。



◆内科 なかじま としひこ 中島 俊彦先生(中島胃腸科医院)
◆内科 やまだ てつや 山田 哲也先生(山田こどもクリニック)

◆歯科 まえだ もりたか 前田 守隆先生(前田歯科医院) ◆眼科 たかはし はつえ 高橋 初恵先生(高橋眼科診療所)
◆耳鼻科 さとう あきよし 佐藤 彰芳先生(佐藤耳鼻咽喉科) ◆学校薬剤師 まさき きよひこ 正木 清彦先生(マサキ薬局)

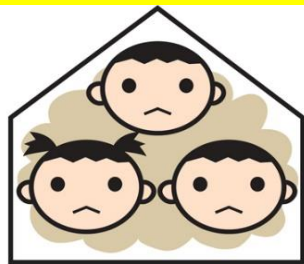
～おうちの方へ～



- ①定期健康診断が始まり、6月まで様々な検診や検査を行います。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。検診時は保健室に衝立を置き、その中で上半身裸となり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。
- 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。
- ③外したマスクを入れる袋、マスクの予備、ハンカチ(タオル)を持たせてください。毎朝の検温、リーバーの入力や手洗いうがい等の感染症対策へのご理解、ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

※^{あたら}新しいクラスの^{せんせい}先生やお友^{とも}だち、^{ひと}うちの^{いっしょ}人と^{かくにん}一緒に確認をしましょう。

3つの× 行かない、しない



× むんむん

^{みっぺい}密閉されていて
^{かんき}換気がわるい。



× ぎゅうぎゅう

^て手のとどくところに
^{おお}多く^{ひと}の人がいる。



× がやがや

^{ちか}近い^{かいわ}きよりの^{はっせい}会話
や発声がある。

7つの○ うまくきたえて



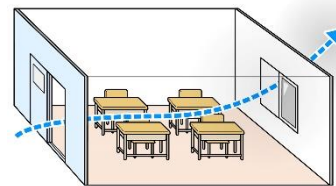
○ がい

ぶくぶく^{あと}うがいの^あ後に
がらがら^うがいをしよう!



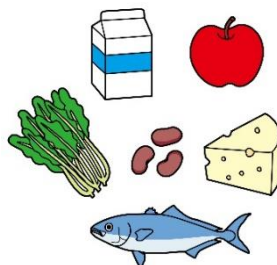
○ ますく

マスクをして^{はな}鼻と^{くち}口を
しっかりガードしよう!



○ くうき

まどとドアをあけて
^{くう}空気を^い入れかえよう!



※ハンカチでふきましょう。

○ きそく^{ただ}正しい^{せい}生活^{かつ}

よく^た食べて、^{うご}動いて
ねる^{よう}にしよう!

○ たいり^{まい}よく^{にち}毎日、^{うん}運動を^{どう}

つづ^け続けよう!

○ えいよう

バランスのよい^{しょく}じ
食事をしよう!

○ てあらい

こまめにせ^っけん
で^て手をあらおう!

てかた 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!

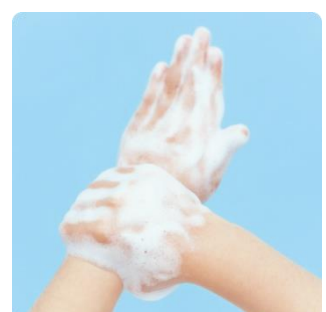
なかやす ひるやす なが
♪ 中休みと昼休みに流れます♪

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っ♪ 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