

ほけんだより

【今月のめあて 自分の体を知ろう】



ご入学、進級おめでとうございます。新しい仲間や先生と出会いの季節。新しい学年。そして新しい教室。学校生活の変化は、大きな出来事です。人によっては、慣れるまでには時間が必要なこともあります。人は人。自分は自分。人と比べることなく、自分のペースで、あせらずにゆっくりと慣れていけばよいのです。

この1年、いろいろな出来事を通して、みなさんが少しずつ成長していく姿を保健室から見守りながら、応援したいと思います。

必要な感染症対策は続けます



4月1日から、学校生活に関係した「新型コロナウイルス」の対応が少し変わります。これまで3年間続けてきた対策の中で、病気の予防として効果のあるものについては、これからも続けていきます。

【変わること】

- ① 登下校や体育だけでなく、学校生活においても、マスクをつけるかどうかは、一人ひとりの判断になります。この機会にマスクを外す人もいれば、いろいろな考えがあってマスクをつけ続ける人もいます。マスクについては、外す人やつける人、いろいろな人がいることを知っておきましょう。ただし、体育の時間については、熱中症予防のために、マスクは外して授業に参加します。
- ② 給食の時間は、小さな声であれば、近くの人と会話を楽しみながら食べることができます。
- ③ 一緒に住んでいる家族に「かぜ症状」がみられる時には、学校を休んでもらっていましたが、家族の体調が悪くても、あなた自身が元気で、のどの痛みや咳がなく、体温も平熱であれば、休む必要はなくなりました。ただし、家族がPCR検査を受けた時には、結果が出るまで休んでもらいます。

【続けていくこと】



- ① 登校後、移動教室の前、給食やトイレ、休み時間の後は、石けんで手を洗う。
- ② 教室で机を並べる時、後ろはロッカーの近くまで、左右も壁まで広げて、隣や前後の人との距離を保つ。
- ③ 教室の窓は、2か所開けて、空気の入替えを心がける。

新型コロナウイルスの終わりは、まだ見えません。これからも、『今、自分にできること』を続けて、「いつもと体調が違う」という気づきを大事にしていましょ。

健康診断がはじまりますよ

健康診断の結果は、「健康手帳」に記録されます。学校での検査の結果、心配な場合には専門の先生に相談することをお勧めします。

【どうして、毎年健康診断をするのでしょうか】 ← 「体の学習」です。

- ① バランスよく、成長しているかどうかを知るため。
- ② かくれた病気を見つけて、早く治すため。(早期発見・早期治療)
- ③ じょうぶな体をつくっていくために、自分が気をつけることを考えるため。(生活習慣など)

➡ そのためには、今の健康状態を知っておくことが大事なのです。

★ 健康診断の結果は、人と比べるものではありません。

自分のこれまでの記録を見て、順調に成長していれば、それでよいのです。

健康診断の日の注意

- ① 内科検診や身体計測のときには、髪の毛を結んでおく。(てっぺんはダメ)
- ② 耳鼻科検診のときには、耳がきちんと出るように、ピンで留めるか結ぶ。
- ③ 1回しかチャンスのない尿検査は、忘れずに提出する。また、6年間に1回の心电图検診もできるだけ休まないようにする。



校医の先生を紹介します

みなさんの健康診断をしてくださる先生や、学校環境を点検しアドバイスをくださる先生です。健康診断や校内で会ったときには、自分からあいさつができるとうよいですね。

☆内科	星野先生 (大岡医院)	Tel 741-0552	大岡 2-13-15
☆歯科	笠井先生 (かさい歯科医院)	Tel 744-2728	別所 1-15-12 掛田ビル 2F
☆眼科	亀澤先生 (かめざわ眼科)	Tel 731-1113	別所 3-8-3 クリニックビル 3F
☆耳鼻科	西山先生 (西山耳鼻咽喉科医院)	Tel 715-5282	中里 1-11-19
☆薬剤師	德里先生 (五番街ファーマシー浦舟店)	Tel 251-5605	浦舟町 3-38-5

保健室はこんなところですよ。でも約束を守ってね。

養護教諭の 勝木 美智子 です。どうぞよろしくお願ひいたします。



保健室は、元気で楽しい学校生活を送ることができるように、心と体の健康のお手伝いを
するところですよ。具合が悪くなったときやけがをした時、体についてもっと知りたい時に利用
してください。また、不安で心細かったり心配なことがある時にも、利用してください。
話を聞いて一緒に考えましょう。どれも、あなたが元気で安心して過ごせるように・・・と
いうお手伝いです。気軽に保健室にきてくださいね。

けんこうしんだん
健康診断では、どんなことを調べるのでしょうか。



【1-6年】

- ① 身体計測（身長・体重）・・・体がバランス良く成長しているかどうかわかります。
(4/10-19)
- ② 視力検査・・・ものの形や見分ける力がどのくらいあるかがわかります。
(身体計測と同時に 再検査は 4/14-5/10)

視力検査の用語

1.0 可・・・1.0 以上 0.7 可・・・0.7-0.9 0.3 可・・・0.3-0.6 0.3 未満・・・0.2 以下

- ③ 内科検診・・・心臓や肺の音を聞いたり、背骨や皮膚・四肢の様子など、具合の悪いところがないかをみたりします。
(5/11. 18)
- ④ 歯科検診・・・歯や歯肉の健康状態とあごや歯並びの様子をみます。
(4/13. 20)
- ⑤ 眼科検診・・・目の病気にかかっている、日常生活に困ることはないかをみます。
(5/24)

- ⑥ 尿検査・・・おしっこの中に「たんぱく・血液・糖」が混じっていないかを調べて、治療が必要な病気にかかっているかをみます。

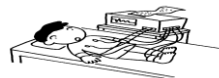
(5/8 に容器配付 5/9 朝回収)



【注意】○ 前の日は、寝る前に必ずおしっこをしておくこと。前の夕方からは、ビタミンCのはいったもの（薬やジュースなど）をとらないこと。検査結果に影響するためです。

- ⑦ 結核検診・・・保健調査票（結核の項目）をチェックし、必要な人は精密検査でくわしく調べます。

がいとうがくねん
【該当学年のみ】



- ⑧ 聴力検査（1. 2. 3. 5年）・・・学校やふだんの生活の中で、音が十分聞こえているかどうかを調べます。
(4/21-5/1)
- ⑨ 心電図検査（1年と今まで受けたことのない人）・・・心臓の働きをくわしく調べます。
(5/23)
- ⑩ 耳鼻科検診（1. 4年と希望者）・・・耳、鼻、のどに治療が必要な病気がないかどうかをみます。（希望調査済み）
(5/25)

保護者のみなさまへ



お子さんのご入学、ご進級おめでとうございます。1年間、お子さんが楽しい学校生活を送ることができるように、微力ながらお手伝いをさせていただきます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

毎月、「**ほけんだより**」を発行して、保健に関するお知らせや報告、情報をお届けします。お子さんと一緒に読んでいただければ、嬉しく思います。

今年度は、4月～6月に「**定期健康診断**」がおこなわれます。

この健康診断は、

- ① 学習や運動などの日常生活を送る上で、注意すべき事がないかどうかを、**スクリーニング（ふるいわけ検査）**する。
- ② 子どもが自分自身の体の様子（健康状態）を知り、自分の体に興味をもつ**学習の機会**にする。

2つのことを目的とし、法律に定められた上でおこなわれます。



健康診断の結果は、健康手帳にてご家庭にお知らせします。検診の結果、**疑わしいときには、保護者にお知らせ（受診のおすすめ）**をするというスクリーニングです。

時には受診の結果が「異常なし」など、**おすすめ内容と主治医の診察結果が一致しない場合がある**こともご承知おきください。

☆ お知らせ1・・・スポーツ振興センターへの加入について ☆



学校では、安全面に十分気を配っておりますが、それでも突発的にけがをすることがあります。この場合に、医療費の給付をするために設立された制度が「**スポーツ振興センター**」です。**横浜市では、原則全児童加入**となっております。加入の意思を、4月に学校から配付する「学校納入金承諾書」の提出をもって、おこなわせていただきます。

費用は一人460円です。

◆公的負担医療制度で、「小児医療助成」をご利用の方は、けがで受診の際に・・・◆

医療機関を受診されて、3割負担での窓口支払い額が1500円以上（保険診療点数500点以上）の場合には、小児医療助成利用ではなく、スポーツ振興センター災害共済給付制度（保険診療）を優先してご利用ください。（受診当日は、いったん**健康保険利用で窓口支払い**をしていただきますが、申請後に審査を経て3割分に療養に伴って要した費用1割分が加算されて（計4割）支給されます。）

★ お知らせ2・・・学校病治療券・メガネ購入援助券の発行について ★

今年度、就学援助を申請して認可された方には、**学校病治療券**及び**メガネ購入援助券の申請**（メガネについては6年間に1回のみ。視力の基準があり、該当者には学校から手紙あり）ができます。ご希望の方は、保健室までお申し出ください。

ただし、学校病治療券は、認可されたあとでないと発行はできません。治療券の対象となる「学校病」は、就学援助申請用紙に書かれていますので、よくお読みください。

なお、治療券は保護者からの申請により発行します。（担当 勝木 かつき）

保護者のみなさまへ



感染症対策として、本校では次のように進めてまいります。
ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

登校前の健康観察	<p>・毎朝、ご家庭で検温や体調チェック等 健康観察をお願いします。 (3月までの「健康観察票」への記入・提出はありません。) なお、登校前から体調がすぐれない時には、学校を休んでください。 登校直後から不調を訴えている場合には、すぐに早退の連絡を入れさせていただきます。</p>
けがや不調時の対応	<p>・4月より、けがや体調不良の対応を、少しずつ保健室に戻していく予定です。ただし、感染症の流行がみられた時には、対応を保健室と相談室に分けることもあります。ご承知おきください。</p> <p>また、体調が悪く、1時間休養をしても授業への参加が難しい場合、給食が摂れない場合には、基本的に早退です。 学校から連絡がありましたら、できるだけ早くお迎えをお願いしますます。</p>
お子さんが嘔吐等で洋服を汚した場合	<p>・基本的には、汚れた衣類はビニル袋に入れて、そのままご家庭にお戻しします。学校では体育着等に替えて過ごします。 ただし、吐いた時に、友達の衣類を汚してしまった時には、熱湯で汚れを洗い流した上でビニル袋に入れ、吐いてしまったご家庭にお渡ししますので、洗濯をお願いします。</p>
欠席の連絡について	<p>・学校での流行状況把握のため、体調不良で欠席される場合には、具体的な症状(熱の高さ・症状・受診の有無 等)を連絡帳でお知らせください。 また、感染症が疑われる場合には、連絡帳でなく、電話でお知らせいただいてもかまいません。</p>

学校への遅刻や早退の場合、**安全上、お子さまだけの登下校はできません。**

恐れ入りますが、**保護者が学校まで付き添い、確実に職員に引き継いでいただきます**ようにお願いいたします。特に、けが等で遅刻の場合には、お子さんの状況を対応した職員にお伝えいたしますと、担任にも連絡いたします。

早退の場合は、お子様の教室前ではなく、**職員玄関前にいらしてください。**

安全管理上、校舎内に入られる時には、**門でお名前と要件をお伝え**いただき、**最初に職員室にお立ち寄りください。**

お願い事ばかりで恐縮ですが、ご理解ご協力のほど、よろしく申し上げます。

