

ほげんだより 4月号



令和2年4月9日 越ヶ浜小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。元気いっぱいの1年生を迎えて新年度が始まりました。新しいことがたくさんある新学期。嬉しい気持ちと不安な気持ちが半分半分あることでしょう。新学期は、心も体も疲れがたまりやすいので、夜はなるべく早めにふとんに入ってゆっくり休むようにしましょう。ほげんだよりは、みなさんが元気に学校生活を送るために大切なことをお知らせします。



自己紹介

越ヶ浜小学校3年目になります。養護教諭の田村真裕です。

今年度も、みなさんが元気に毎日を過ごせるように、保健室からせいっぱい応援していこうと思います。

朝の元気チェック表

気になることがあったら、お家の人に伝えて下さい。
無理をせず休むことも大切です。



✓	1	✓	2	✓	3	✓	4	✓	5	✓	6
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？						

保健室ってどんなところ？

ふだんは、「保健室」という部屋にいます。みなさんが、元気に楽しく学校生活を送れるように、お手伝いします。



ほげんしつです！

★けがの手当てをします。



★体のぐあいがわるいとき、熱を測ったり、ベッドで休めます。

★体のぐあいがわるいとき、熱を測ったり、ベッドで休めます。



先生に教えてね



★心配なことがあるとき、どうすればよいか、いっしょに考えましょう。



健康診断が 始まります

健康診断はからだの勉強です。どれだけ大きくなったか、からだの調子はどうかなど、普段生活しているだけでは分からない、気づかない、からだのことを知るチャンスです。健康診断の後に病院受診をおすすめする紙をもらった人は、お家のひとに必ず渡して早めに病院に行きましょう。

日にち	検査の内容	がくねん 学年	じゅんび 準備すること
4/14(火)	 しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	ひるやす 昼休みはしっかり歯を磨きましょう。
4/22(水)	 がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	まえがみ 前髪が目にかからないようにしてきましょう。
4/23(木)	 ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふく 体操服を持ってきましょう。
4/24(金)	 じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	みみ 耳あかの掃除をしておきましょう。
5/1(金)	 しんでんまけんさ 心電図検査	ねんせい 1年生	たいそうふく 体操服を持ってきましょう。

がっこういせんせい お世話になる 学校医の先生



【内科医】 やまもとないかいちょうか やまもとせんせい
山本内科胃腸科 山本先生

【歯科】 しかわむらしかいじん さわむらせんせい
沢村歯科医院 澤村先生

【耳鼻科医】 ほりじびいんとうかいじん ほりせんせい
堀耳鼻咽喉頭科医院 堀先生

【眼科】 がんかさがるがんか さがるせんせい
相良眼科クリニック 相良先生

【学校薬剤師】 がっこうやくざいし かむむらせんせい
河村先生

「災害給付制度」について

学校の管理下で発生したお子さんの負傷・疾病等について、医療費等の給付を行う共済制度です。保険診療による初診から治療までの医療費の総額が5,000円以上（保護者負担で1,500円以上）が対象となります。子ども医療制度の受診券を使用しないで病院に受診をしてください。制度の詳細な内容についてはお子様にお配りしておりますプリントをご覧ください。

保健室より

新学期は、慣れない環境で知らず知らずの間に疲れをためてしまうこともあります。また、新型コロナウイルスの流行もまだまだ終わりが見えません。規則正しい生活リズムは心と体の健康につながり、いきいきした生活を送ることができます。しっかり睡眠をとって、ごはんをバランス良く食べて、健康的な生活を送りましょう。裏面に「新型コロナウイルスについて」をのせています。もう一度確認しましょう。

新型しんがたコロナウイルスについて

感染かんせん予防よぼうについて

新型しんがたコロナウイルスを含む感染かんせん症しょう対策たいさくの基本きほんは、「手洗いてあら」や「マスク着用ちやくようを含む咳エチケットせき」です。

◎ 手洗いてあら

ドアノブなど様々さまざまなものに触れることにより、自分じぶんの手にもウイルスが付着ふちやくしている可能性かのうせいがあります。外出先がいしゅつさきからの帰宅時きたくじや食事前しょくじまえなどこまめに手を洗いましょう。

手洗いのポイント



◎ 咳エチケットせき

ほかの人ひとにうつさないために、くしゃみや咳せきが出るときは、飛沫ひまつにウイルスを含んでいるかもしれません。



◎ 規則正しい生活きそくただ せいかつ

十分な睡眠じゅうぶん すいみん（小学生の基準として9～10時間）、バランスの良い食事しょくじをするなど、規則正しい生活きそくただ せいかつをすることで、免疫力めんえきりょくが高まり、感染かんせん予防よぼうにつながります。規則正しい生活きそくただ せいかつを心がけましょう。

保護者ほごしゃの方かたへのお願ねがい

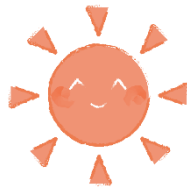
◎ 家庭での検温かてい けんおんについて

越ヶ浜小学校こしがはましょうがっこうでは、新型しんがたコロナウイルス感染かんせん拡大防止かくだいぼうしのため、毎朝まいあさの健康観測けんこうかんさつで「家庭での検温実施の有無けんおんじっし うむ」をお子様こさまに確認かくにんさせていただきます。お忙しい時間帯いそが じかんたいではあると思いますが、毎朝まいあさ、ご家庭かていで体温たいおんを測定そくていしていただきますよう、よろしくお願ねがいいたします。

◎ マスク着用ちやくようについて

マスクの着用ちやくようは強制きょうせいではありませんが、密集みっしゅうする空間くうかん（全校ぜんこうで集まる機会あつ きかい）等ではマスクの着用ちやくようをおすすめします。また、咳せきなどの風邪症かぜしょうじょう状じょうがある児童じどうについては、マスク着用ちやくようをお願ねがいいたします。マスクが現在品薄状態げんざいしなうすじょうたいで入手困難にゅうしゅこんなんですので、給食用きゅうしょくようマスクとの兼用けんようも可能かのうです。

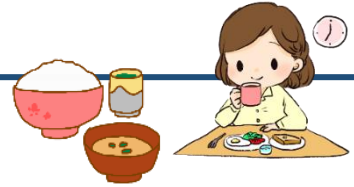
きそくただ せいかつ 規則正しい生活



きそくただ せいかつ 規則正しい生活とは？

もう一度確認してみましょう。できているところはこれからも続けて、できていないところは改善
しましょう。

あさ 朝ごはん ~1日の元気の源~



朝ごはんを食べると、脳のスイッチが入ります。

学校で集中して勉強したり、友だちと思いきり遊んだり、宿題を全力でがんばったりするためにも朝
ごはんは必要です。やさいを食べることも意識しましょう。

すいみん 睡眠 ~心も体も元気いっぱい~



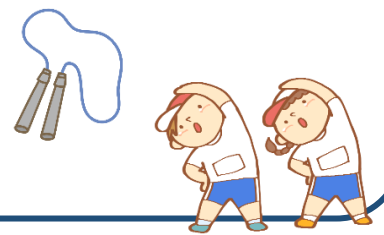
脳や体を休ませ、成長のために必要な睡眠。早く寝て未来の自分に元気をプレゼントしましょう！

そして、朝早く起きると、さわやかに1日のスタートがきれいです。早起きをして自分にたくさんの
時間と心の健康をプレゼントしましょう！

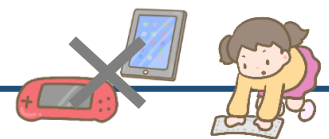
うんどう 運動 ~適度な運動で体力をつけよう~

適度な運動をすることは免疫力を高めるためにも大切です。体力をつけることで体も元気になります。
お家の中やお家の周りでもできそうな運動を紹介します。取り組んでみましょう。

- (例) ①「握力」→お風呂でグーパー ②「上体起こし」→腹筋運動
③「長座体前屈」→お風呂上がりにじゅうなん ④「反復横跳び」→かかと上げ運動
⑤「20mシャトルラン」→その場ジョギング ⑥「50m走」→なわとび
⑦「立ち幅跳び」→スクワット ⑧「ボール投げ」→ランジスクワット



アウトメティア ~時間の使い方のコツ~



もし1日4時間テレビやゲームをしていたら、おきている時間の4分の1を使ってしまうことになります。テ
レビやゲームやタブレットは、脳を疲れさせ、大切な睡眠をとりづらくし、運動をする時間を少なくします。
小学生のうちには、脳の成長のためにも1日に2時間より少ない時間がいいといわれています。
上手にテレビやゲームやタブレットと付き合っていきましょう。