

すくすくほけんしつ 4月

令和3年 4月 14日
 習志野市立秋津小学校
 校長 加藤 努
 養護教諭 小林 千紘

1ねんせいにゅうがくのみなさん ご入学おめでとうございます。

2年生～6年生のみなさん ご進級おめでとうございます。新しい教室や新しい出会いに、ドキドキ・わくわくする毎日ですね。少し疲れたなと感じたら無理をせず、自分らしく新しい学年をスタートしていきましょう。

4月のけんこうしんだん

おうちのかたとよみましょう！
 健康診断が始まります！
 ご協力よろしくお願いいたします。



| 日にち | 健康診断 | 学年 | 時間 | その他 |
|--------|------|----------|---------|---|
| 15日(木) | 身体測定 | 全学年 | 1～3時間目 | 持ち物:体操服 髪のを縛る位置は横がベストです。後や頭頂部で結ぶと身長の数値に誤差がでてしまいます。 |
| 21日(水) | 尿検査 | 全学年 | ～9:00回収 | 採尿容器は前日に配ります。忘れてしまった人は次の提出日に出します。容器の予備は数に限りがあります。 紛失注意 |
| 26日(月) | 視力検査 | 4. 5. 6年 | 1・2時間目 | 持ち物:メガネ使用者はメガネ |
| 27日(火) | 視力検査 | 1. 2. 3年 | 1・2時間目 | 同上 |
| 28日(水) | 内科検診 | 4. 5. 6年 | 13:30～ | 持ち物:体操服 髪のが長い人はまとめておきましょう。 |

★健康診断終了後は、受診が必要な場合「治療のおしらせ」を配布します。お早目に受診し、治療や相談が済みましたら、受診報告書を学校へご提出ください。

また、学校検診で行う健康診断は、「スクリーニング(ふるい分け)検査」です。疾病を見逃さないため疑わしいものはすべて「疾病疑い」としています。受診の結果「異常なし」と診断される場合もありますがご了承ください。

あきつしょうがっこうい ○秋津小の学校医さん○

健康診断だけでなく、様々な場面で秋津小にご協力いただきます。よろしくお願いいたします！

| | | |
|-----|---------|---------|
| 内科 | 蒔田医院 | 蒔田 順子先生 |
| 眼科 | 三橋眼科 | 三橋 正忠先生 |
| 耳鼻科 | 習志野第一病院 | 林崎 勝武先生 |
| 歯科 | まさき歯科 | 藪下 雅樹先生 |
| 薬剤師 | 大武薬局 | 大武 祐典先生 |



●保健室のおやくそく●

- 保健室には、具合が悪くて休んでいる人がいます。しずかに過ごしましょう。入る時のごあいさつもわずれずに。
- 保健室でおやすみできるのは1時間まで。それでも良くならなければおうちで休みましょう。
- 保健室のものを勝手に持っていったら悲しいです。ほしい物や借りたいものは先生に教えてください。
- 保健室に来るときは担任の先生に伝えてからにしましょう。

●保健室で貸し出しているもの●

- ①下着→新しいものをお渡ししています。同じサイズの新しい下着をお返しください。
- ②衣服→洗濯後、返却をお願いします。

●汚れた衣服について●

体調不良のため、便や嘔吐物などで衣服が汚れた場合、感染防止のため汚れた衣服を洗うことができません。落とせるものは落としますが、汚れたままの返却となりますのでご了承ください。

生活CHECK

新学期は慣れない生活で緊張するので、気づかないうちに疲れてしまったり、体調を崩したりしてしまいがちです。毎日元気に過ごせるように、今の生活を振り返ってみましょう。

睡眠時間は充分とっていますか？



食事はきちんと3食、食べていますか？



適度にからだを動かしていますか？



心と体の疲れは上手にとっていますか？



保健室でできること

●けがや病気
のてあて

●なやみや
不安の相談

●健康やかからだの
ことについて知る



できないこと

- ・クスリはあげられません
- ・けがや病気を毎日つづけてみてあげることはできません

今年の保健室は

小林 千紘 が担当します。

【好きなこと】チェロを弾くこと
映画をみること



東習志野小学校という大きな学校から来ました。秋津小学校のみなさんの顔と名前を早く覚えられるようにがんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。