

# ほけんだより 4月

おうちの人にも  
みてもらってね。

令和6年4月8日  
上島町立弓削小学校

入学・進級おめでとうございます。新生活に、胸を高鳴らせている人も多いのではないのでしょうか。  
春の味覚として有名なタケノコは、漢字では「筍」と書き、「一句(10日間)で竹になる」ことを表します。  
実際、タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることもあります。皆さんの心と体は  
今、タケノコと同じくらいのスピードで成長しています。栄養のあるものを食べ、規則正しい生活を心掛けて元氣  
に成長してくださいね。保健室も1年間、全力でサポートしていきます！

## 4月の予定

- 10日(水) 身体計測・視力検査(全校)
- 11日(木)、12日(金) 聴力検査(1・2・3・5年)
- 16日(火) 色覚検査(4年希望者)
- 24日(水) 内科検診(全校)

## ようこそ保健室へ

今年もお世話になります！  
保健室の羽藤美優です。  
皆さんが心も体も健やかに過ごせる  
よう、お手伝いします。1年間、よろしく  
お願いします！



## 保健室はこんなところです

できること

できないこと

## 【保健室利用のルール】

- 行く前に先生に伝える。
- 入退室の時は学年、名前、挨拶を忘れずに。
- 保健室内では、静かに過ごす。

### できること

○けがの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にけがをしたか教えてください。擦り傷等は、水道で傷口を洗ってから来てくださいね。

○体調が悪い時に休む

元氣に教室に戻るように、ベッドで休むことができます。熱がある時等は、家に帰ってもらうこともあります。

○話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん、内容は誰にも言いません。

○体や心について学ぶ

皆さんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと……。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。

### できないこと

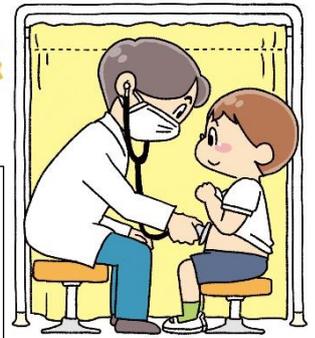
●薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持って来ましょう。

●治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。けがや病気の治療は病院でもらってくださいね。

# 健康診断が始まります



## どうして健康診断をするの？

- ・ 体の病気や異常を早く見つけるため。
- ・ 自分の健康の様子を知るため。
- ・ 健康な生活を送るために、普段の生活を見直すきっかけにするため。

にちじ 日時	しゅるい 種類	しら 調べること・すること	きつ 気を付けること
ひじかん やる日と時間 がくねん は学年ごとに ちが 違うので学年 だよりを確認 してください	しんたいそくてい 身体測定	しんちよう たいじゅう 身長と体重をはかり、どれくらい成長したか、バランスよく成長しているか調べます。	なが かみ ひと お 長い髪の方は下ろすか、下のほうで結んで来ましょう。
	しりよくけんさ 視力検査	かたほう め まる とぎ 片方の目で丸の途切れている方向を指でさし、どれくらい見えているかを調べます。	めがね 眼鏡やコンタクトを使っている人は、持って来ましょう。
	ちようりよくけんさ 聴力検査	ひく おと たか おと き みみ 低い音と高い音を聞き、耳がよく聞こえているか、難聴はないか調べます。	かみ けがみ 髪の毛が耳にかからないようにしましょう。
	しきかくけんさ 色覚検査	いろ く あ み わ など 色の組み合わせによって、見分けにくい、等の色を認識する特性があるかどうか調べます。	ねんせい きぼうしゃ おこな 4年生の希望者のみに行います。
4月24日(水)	ないかけんしん 内科検診	がっこうい せんせい しんぞう はい おと いじょう 学校医の先生に、心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。	くわ ※詳しいことは検診前に くば 配るプリントで確認しま しょう。
5月17日(金)	がんかけんしん 眼科検診	がんかい せんせい め めのまわり 眼科医の先生に、目や目の周り（まぶたやまつげなど）の異常や病気等がないか診てもらいます。	
5月21日(火)	にようけんさ 尿検査	じんぞう びようき どうにようびよう 腎臓の病気や、糖尿病がないかを調べます。	
5月29日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	じびかい せんせい みみ はな いじょう びようき 耳鼻科医の先生に、耳・鼻・のどの異常や病気がないかを診てもらいます。	
6月5日(水)	しかけんしん 歯科検診	がっこうしかい せんせい ば くち なか けんこう 学校歯科医の先生に、歯と口の中が健康かどうか、検査してもらいます。むし歯はないか、歯並び・歯肉の状態・顎関節に異常はないか、歯垢は残っていないか、等を診てもらいます。	
6月11日(火)	しんでんずけんさ 心電図検査	しんぞう きんにく うご 心臓の筋肉がドキンドキンと動くと、かすかに電気が流れています。この電気の波を形に表して、心臓が上手く働いているかを調べます。	じぜん けんこうてちよう もんしん ※事前に健康手帳や問診 ひよう くば じぶん からだ 票を配るので、自分の体 について気になることは おうちのひとか 書いてもら いましょう。
	けんさ モアレ検査	くら ところ きかい つか せなか しやしん と 暗い所で機械を使って背中中の写真を撮り、背骨が曲がっていないかを調べます。	
	せいかつしゅうかんびよう 生活習慣病 よぼうけんしん 予防健診	けつあつ せいじょう けつえき なか あぶら 血圧は正常か、血液の中の油（コレステロール）や糖の量に異常はないか、貧血ではないかなどを調べます。	

いつも本校の教育活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。本日年度始めに提出していただく書類を配付しました。お忙しい中ではありますが、下記の提出物チェックシートを参考にいただき、期限までに学級担任まで提出をお願いいたします。

書類内容 (すること)	提出日
<input type="checkbox"/> 緊急連絡カード (1年: 必要事項を記入、2~6年: 修正箇所あれば記入)	4月9日 (火)
<input type="checkbox"/> 日本スポーツ振興センター加入同意書 (記名、押印) ※1年のみ	4月10日 (水)
<input type="checkbox"/> 色覚検査希望書 (記名) ※4年のみ	
<input type="checkbox"/> 健康手帳 ※詳細は別紙参照 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 表紙の新学年の保護者欄に押印 ※1年のみ、生年月日を記入</li> <li><input type="checkbox"/> 2ページの新学年の欄に「既往歴 (今までにかかった病気)」を記入</li> <li><input type="checkbox"/> 【1年のみ】3ページに、母子手帳を参考に予防接種の記録を記入 (流行性耳下腺炎や水痘等の予防接種を受けている場合は、その他の欄に記入)</li> <li><input type="checkbox"/> 4~5ページの新学年の欄に「身体状況 (内科・皮膚科・整形科)」を記入 (内科検診で詳しく診てほしいことをその他の欄へ記入)</li> <li><input type="checkbox"/> 6ページの新学年の欄に「身体状況 (眼科・耳鼻科)」を記入 (眼科・耳鼻科検診で詳しく診てほしいことをその他の欄へ記入)</li> <li><input type="checkbox"/> 7ページの新学年の欄に「身体状況 (歯科)」を記入 (歯科検診で詳しく診てほしいことをその他の欄へ記入)</li> </ul>	4月11日 (木)
<input type="checkbox"/> フッ化物洗口申込書 (記名、押印) ※パンフレット1人1部配布	
<input type="checkbox"/> 結核問診票 (新学年の欄に記入、押印)	

### 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったけが等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのけが等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

◆◆◆ ◇◇◇ ◆◆◆ しゅっせきていし かんせんしょう  
**出席停止になる感染症** ◇◇◇ ◆◆◆ ◇◇◇

がっこう おお こ あつ べんきょう うんどう ぼしよ かんせんしょう りゅうこう かんきょう  
 学校は多くの子どもたちが集まって勉強したり運動したりする場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。  
 しゅうい かんせんかくだい ふせ つぎ がっこうかんせんしょう ぼあい しゅっせきていし そち  
 そこで、周囲への感染拡大を防ぐため、次のような学校感染症にかかった場合には出席停止の措置がとられます。なお、  
 けっせきあつか あんしん からだ やす  
 欠席扱いにはなりませんので、安心して体を休めてください。

く 主な学校感染症の例 〉

びょう めい 病 名	しゅ よう しょう じょう 主 要 症 状	しゅっ せき てい し き かん 出 席 停 止 期 間
インフルエンザ	はつねつ せき ずつう いんどうつう 発熱・咳・頭痛・咽頭痛	はっしょう あといつか けいか げねつ あとふつか けいか 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょう 感染症	はつねつ せき ずつう いんどうつう 発熱・咳・頭痛・咽頭痛・ けんたいかん みかくしょうがい 倦怠感・味覚障害	はっしょう あといつか けいか しょうじょう かる あと じかん 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽くなった後24時間を けいか 経過するまで
ひやくにちぜき 百日咳	けいねつ せき 軽熱・咳・くしゃみ	とくゆう せき き 特有の咳が消えるまで
ましん 麻疹(はしか)	はつねつ ぼっしん 発熱・発疹	げねつ あとみつか けいか 解熱した後3日を経過するまで
りゅうこうせいじかせんえん 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	はつねつ じかせん は 発熱・耳下腺の腫れ	じかせん がつかせんまた ぜつかせん しゅちよう はつげん あといつか けいか 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、 かつ、全身状態が良好になるまで
ふうしん 風疹 (3日ばしか)	はつねつ どぜんご 発熱(38度前後)・ ぼっしん せん は 発疹・リンパ腺の腫れ	ぼっしん しょうしつ 発疹が消失するまで
すいとう みず 水痘(水ぼうそう)	ぼっしん ぞくりゅうだい すいほう 発疹・粟粒大の水疱	すべ ぼっしん か ひ か 全ての発疹が痂皮化するまで(かさぶたになるまで)
いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)	いんどうえん けつまくえん こうねつ 咽頭炎・結膜炎・高熱	しゅようしょうじょう き あと ふつか けいか 主要症状が消えた後、2日を経過するまで
けっかく 結核	びねつ せき とけつ 微熱・咳・吐血	かんせん おそ 感染の恐れがなくなるまで
た かんせんしょう その他の感染症	ようれんきんかんせんしょう てあしくちびょう かんせんせい いちようえん りゅうこうせいおうとげりしょう 溶連菌感染症、手足口病、感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)、マイコプラズマ感染症、ウイル せいがんえん でんせんせいこうはん など ス性肝炎、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ 等	かんせんしょう

ほか しゅっせきていしあつか しっぺい びょういん かんせんしょう しんだん ぼあい がっこう れんらく  
 ※この他にも出席停止扱いになる疾病があります。病院で感染症と診断された場合は、学校へ連絡してください。



き  
**気になることがあるときは…!**

こ よう す ずこ き く たいてき つた  
 お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

ちが  
**いつもと違うところは？**

- あさ けんおん  
● 朝、検温したら〇℃だった
- きょう  
● いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

など

よう す  
**おうちでの様子は？**

- あさ きげん わる とうこう しぶ  
● 朝から機嫌が悪く、登校を渋っていた
- つよ しか お こ  
● いつもより強く叱り、落ち込んでいた

— など

れん らく さき  
**連絡先は？**

- とうじつ たいおう か のう れん らく さき  
● 当日、すぐに対応可能な連絡先

とく とうろく きんきゅうれんらくさき  
**特に登録している緊急連絡先と**

ちが ぼあい かなら つた  
 違う場合は必ず伝えてください

