

～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. 1 保護者の皆様へ

平成29年4月6日
高岡市立牧野小学校

入学・進級おめでとう 1年間元気に過ごそう！

養護教諭の中瀬です。保健だより「すこやか」では、子供たちが明るく元気に生活するための健康づくりをサポートします。どうぞよろしくをお願いします。



元気に登校するために

◆朝ごはんは必ず食べて登校しましょう

朝ごはんは、一日の活動や勉強、運動に欠かせない大切なエネルギー源です。成長期の子供たちにとって、心身の健やかな成長や明るく充実した生活を送るためには欠かすことができません。バランスのよい朝食を食べて登校させてください。

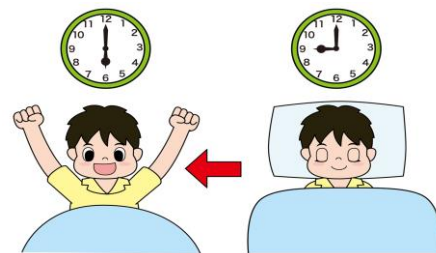


～朝ごはんを食べると～

- ・ 血流がよくなり、睡眠中に下がった体温が上がって、脳と体がすっきり目覚める。
- ・ お米やパン等の炭水化物をしっかり食べると、脳が活発に働き、集中力がアップして、けがの防止や学力向上につながる。
- ・ 胃腸が刺激されて、便秘がよくなる。排便が習慣化し、体のリズムが整いやすい。

◆早寝早起きをしましょう

睡眠は、一日の体と心の疲れをとり、明日への活力になります。体の疲れをしっかりとるためには、小学生は9～10時間ぐらいの睡眠が必要です。子供たちに早く寝る習慣が身に付くよう、寝付きやすい環境を大人が整えてあげてください。



～寝付きをよくする工夫～

- ・ 寝る前にリラックスタイムをもつ。(スキンシップや家族の団らん、絵本の読み聞かせ等)
- ・ 部屋を暗くし、部屋を静かにする。
- ・ 寝る直前までテレビを見たりゲームやパソコンをしたりして強い光を浴びない。
- ・ 遅い時間の外出を控える。

保健室の役割とお願い

- ・ 保健室では、急なけがや病気に対応していますが、飲み薬はありません。継続して手当てが必要な場合は、家庭で対応をお願いします。
- ・ 急なけがや病気で早退するときは、学校から保護者の方に連絡します。連絡先や勤務先に変更があったときは、必ず担任に知らせてください。
- ・ お子さんの健康面で配慮が必要な事柄がある場合はご連絡ください。
- ・ 保健室には、体操服等の着替えが用意してあります。着替えを借りた場合は、洗濯をして返却してください。下着は未使用のものを身に付けさせますので、未使用の下着で返却してください。

◆こんなときはお知らせください

□欠席や遅刻のとき

8時から8時15分までに学校へ連絡してください。続けて休む場合も様子を知らせてください。(発熱時の体温等)

※必ず、欠席理由をお知らせください。牧野小学校の電話番号 Tel 84-3550

□学校における感染症にかかったとき

下記の感染症にかかったときは、学校に来ることはできません。医師の許可がでるまで出席停止になります。治って登校するときは登校許可証明書を提出してください。

(用紙は学校にあります。また、学校のホームページからダウンロードすることもできます。)

出席停止となる感染症

三日はしか(風疹)、はしか(麻疹)、水ぼうそう(水痘)、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)、百日咳、インフルエンザ、プール熱(咽頭結膜熱)、結核、腸管出血性大腸菌感染症 他、医師が判断したとき

※ 溶連菌感染症は出席停止として扱わず、病気欠席しております。登校するにあたっては、主治医の指示に従って登校してください。なお、溶連菌感染症は、学校で通常見られないような重大な流行が起こり、その感染拡大を防ぐため、学校医の意見を聞き、学校長が出席停止の指示を出す場合もあります。

◆登校前の健康観察

朝起きたときの表情、「おはよう」の声の感じ、顔色や食欲の様子、心の健康状態等、お子さんの健康状態をいつも観察してください。

ちょっとした変化に気付くのは家族です。朝の慌ただしい時間ではありますが、登校前の健康観察をよろしくをお願いします。

- 熱はありませんか？ □顔色はよいですか？
- 朝食は食べましたか？ □頭痛や腹痛はありませんか？
- だるさなどを訴えていませんか？ □便は出ましたか？



* この他にも気になることがありましたら、学級担任にお知らせください。

熱があるときや調子が悪いときは、早めに医療機関で受診し、体調がよくなるまで、無理せず家庭で十分休養してください。

定期健康診断がはじまります

年1回行う健康診断は、体の発育や健康状態を把握し、学校生活を送る上で注意するところがないか調べる大切な機会です。なお、学校の健康診断はスクリーニング検査といい、「異常の疑いがあるかどうか」を調べるもので、病院で行う検査や診察とは性質が異なります。治療相談カードをもらって受診された結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

健康診断を受けるときの注意

検診や検査の内容に合わせて、以下のことを確認しておいてください。

- 体をきれいにしておく。
- 爪を切る、耳あかをとる。
- ていねいに歯をみがいておく。
- 衣類に名前を書いておく。
- 問診票等は、記入もれがないようにする。

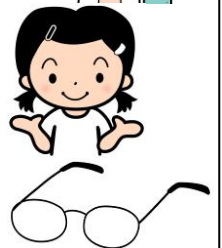
★身体測定の日…

- ・ 正しく測定ができないので、頭頂部で髪を結んだり留めたりしない。



★視力検査の日…

- ・ 前髪は目にかからないようにしておく。
- ・ メガネを使っている人はメガネを忘れない。



★聴力検査・耳鼻科検診の日…

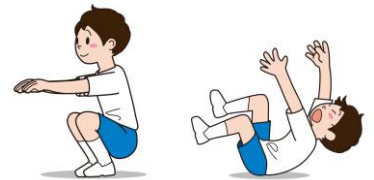
- ・ 前日に耳あかをとっておく。

★平成28年度から健康診断項目が一部改正になりました

「座高」「ぎょう虫検査」が削除され、「四肢の状態」が検査項目に新たに加わり、「運動器検診」を行います。（四肢とは、両手・両足のことです。）

なぜ運動器検診を行うの？

- ・ 子供が早い時期からの競技スポーツを行うことにより、未熟な骨や関節、筋肉等に負担がかかることによる障害が増加している。
- ・ 運動や外遊びの減少から、運動不足による子供のバランス能力や筋力の低下、体が硬い等がみられ、けがをしやすい。
- ・ 「運動器（骨・関節・筋肉）」が衰え、立つ・歩くなどの動作が低下した状態となる「ロコモティブ・シンドローム」は、高齢者だけの問題でなく、子供の頃の運動等の生活習慣とも深い関連がある。



運動器検診は、このようなことから運動の過不足による障害を早期に発見することを目的に行います。

～ 定期健康診断の日程 ～

★日頃から体調を整え、特に校医検診は欠席しないようにしてください。

期日	検査項目	時間	服装や持ち物等
4月10日(月)	身体測定(上学年)	2限～4限	体操服(半袖・短パン)
4月11日(火)	身体測定(下学年)	2限～4限	体操服(半袖・短パン)
4月12日(水)	聴力検査(6年)	午前中	耳あかを取っておく
4月13日(木)	歯科検診(上学年)	9:00～	歯をみがいてくる
4月14日(金)	聴力検査(5年)	午前中	耳あかを取っておく
4月17日(月)	聴力検査(4年)	午前中	耳あかを取っておく
4月19日(水)	内科検診(5・6年)	13:15～	体操服(半袖・短パン)
4月20日(木)	聴力検査(3年)	午前中	耳あかを取っておく
4月24日(月)	聴力検査(2年)	午前中	耳あかを取っておく
4月25日(火)	聴力検査(1年)	午前中	耳あかを取っておく
4月26日(水)	視力検査(1年)	午前中	めがね(使っている人)
4月27日(木)	視力検査(2年)	午前中	めがね(使っている人)
4月28日(金)	視力検査(3年)	午前中	めがね(使っている人)
5月2日(火)	視力検査(4年)	午前中	めがね(使っている人)
5月8日(月)	視力検査(5年)	午前中	めがね(使っている人)
5月9日(火)	視力検査(6年)	午前中	めがね(使っている人)
5月10日(水)	内科検診(1・4年)	13:15～	体操服(半袖・短パン)
5月11日(木)	眼科検診(全学年)	13:30～	アンケートの記入
5月24日(水)	内科検診(2・3年)	13:15～	体操服(半袖・短パン)
5月25日(木)	歯科検診(下学年)	9:00～	歯をみがいてくる
5月26日(金)	耳鼻科検診(中学年)	13:00～	アンケートの記入 耳あかを取っておく
5月30日(火)	心臓検診(1年全・4年の一部)	8:40～	体操服(半袖・短パン)
	耳鼻科検診(低学年)	13:00～	アンケートの記入 耳あかを取っておく
6月6日(火)	耳鼻科検診(高学年)	13:00～	アンケートの記入 耳あかを取っておく
調整中	尿検査(全学年)		取り忘れに注意する

★校医・薬剤師の先生方★

～検診などでお世話になります～

内	科	小栗先生	
歯	科	今村先生	
眼	科	米脇先生	
耳	鼻	科	村井先生
学校	薬剤師	中川先生	

