

4がっ ぼけんだよい

R6.4.8 あさひきたしやう ほけんしつ 旭北小保健室 No.1
 ひどいしよよ おうちのひと一緒に読みましよう。



あたたかな春の陽気に誘われて、花壇の花も元気に咲き始めました。今年も11名のかわいらしい1年生を迎えて、新学期をスタートできたことに職員一同嬉しく思っています。学校では、様々な感染症の予防に努めるとともに、お子さまが安心安全に学校生活を送れるよう、心身の健康管理にも努めてまいります。保護者の皆さまには、今年度も本校の保健安全活動にご理解とご協力をいただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

4月の日曜

自分のからだを知ろう

安全に登下校しよう

校医の先生方をご紹介します

【学校医】神谷医院

先生

【学校歯科医】石崎歯科医院

先生

【学校薬剤師】さわやか薬局

先生

校医さんの紹介です

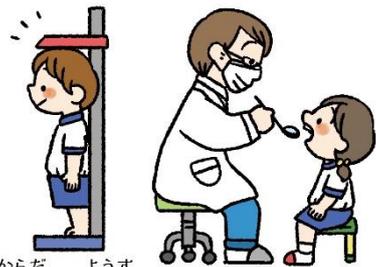
保健室から



本年度も

お世話になります、養護教諭のです。子供たちが毎日元気に学校生活を送れるようサポートしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

健康診断で



からだの様子わかります

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです



保健関係行事

| 実施日 | 検査項目 |
|----------|----------|
| 4月9日(火) | 交通安全指導 |
| 4月10日(水) | 交通安全教室 |
| 4月11日(木) | 身体測定 |
| 4月15日(月) | 避難訓練 |
| | 心電図問診票配付 |
| 4月17日(水) | 視力検査 |
| 4月22日(月) | 防犯教室 |
| 4月25日(木) | 聴力検査 |
| | 尿検査 1日目 |

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されたことを受け、4月10日(水)交通安全教室にてヘルメットの着用の仕方について確認を行います。昨年度ヘルメットに関する調査を行いました。持っていると回答した人は9日(火)までに学校へ持ってきてください。

保健室はここです

【こんな時は、いつでも来てください】

- けがをしてしまったとき、具合が悪くなってしまったとき。
- 自分の身長や体重をはかりたいとき、心や体について知りたくなったとき。
- なんとなく話をしたくなったとき。



【こんなことはできません】

- × ばんそうこうやシップの交換など、継続的な治療はできません。
- × アレルギー等を考慮し、おなかや頭が痛くなくてもお薬はあげられません。
- ☆ 学校での急な発熱や大きなけがの時は、ご家庭に連絡し、お迎えをお願いすることがあります。



健康診断がはまります

保健関係の書類を4月9日(火)に配付します。
 4月17日(水)までに提出をお願いいたします。

保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てください。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



ケガの手当

一時休養

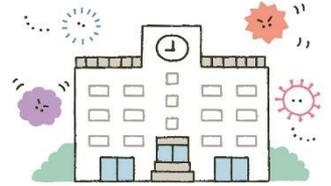
学習・質問

悩み相談



◆ 学校において予防すべき感染症について

学校は、児童生徒等が集団生活を営む場であるため、感染症が発生した場合は、感染が拡大しやすく、教育活動にも大きな影響を及ぼすことになります。以下の表の疾患は、出席停止になる感染症の一覧になります。診断を受けた場合には、学校までその旨お知らせください。よろしくお願いいたします。



| 病名 | 出席停止期間 |
|-----------------------|---|
| インフルエンザ* | 発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで |
| 新型コロナウイルス感染症 | 発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで |
| 百日咳 | 特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで |
| 麻疹（はしか） | 解熱した後3日を経過するまで |
| 流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ） | 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 |
| 風しん | 発しんが消失するまで |
| 水痘（みずぼうそう） | すべての発しんが痂皮化するまで |
| 咽頭結膜熱（プール熱） | 主要症状が消退した後、2日を経過するまで |
| 結核 | 症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで |
| 髄膜炎菌性髄膜炎 | |
| その他の感染症 （感染性胃腸炎 等） | |



手を洗ったあと

服でふいて いませんか?

また汚れて しまうかも しません

清潔な ハンカチで ぶきましょう

鼻が出たとき

すすって いませんか?

鼻水の中には ウイルスが いっぱいです

ティッシュで 優しく かみましょう



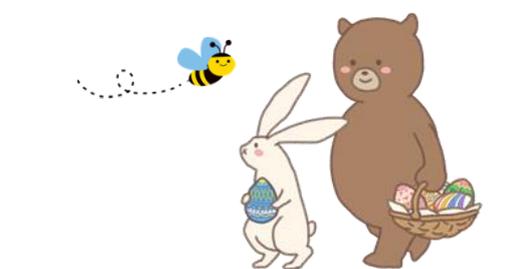
朝の健康チェック

～今日も元気かな?～

あさ 朝ごはんを 食べられましたか?

きょう げんき 排便はありましたか?

ずっつ 頭痛やだるさなどは ありませんか?



新しい私を始めよう

◆ 新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもあります。前向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の3つに注意してね。

- 睡眠前にPCやスマホ、タブレットの画面を見ない
- 睡眠の3時間前までに食事を終える
- 睡眠の1時間前までに入浴する