

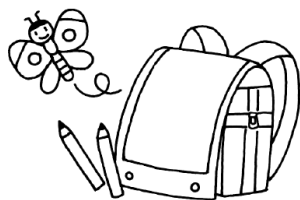
ほけんだより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

かわいらしい1年生が入学し、新学期がスタートしました。新6年生も最上級生として1年生を迎える準備をしてくださいました。「ほけんだより」では、保健行事や体・心の健康などについてお知らせいたします。4月～6月にかけて、保健室でいろいろな健康診断や計測がありますが、1年間心身ともに健康ですごせるように頑張っていきます。どうぞよろしくお願いたします。



おうちの方へおねがい



○朝の健康観察をお願いします。

○連絡先の確認をしておいてください。

新学期が始まり、新しい友だちや先生に囲まれ子どもたちは緊張することが多くなります。子どもたちの体調の変化は、おうちの方の「ちょっとちがうかな？」からみつけることもできますが、学校へ登校してから具合が悪くなることもあります。

急な発熱、病院にかかるようなけが等の場合、保護者に連絡をとらせていただきますので、連絡先が変わった場合は、連絡帳で必ずお知らせください。

独立行政法人日本スポーツ振興センター

児童が学校管理下で発生した負傷等の災害に対して、治療費が給付される共済制度で公立学校では全員が加入しています。

- * 学校管理下で起きたケガ
(登下校中を含む。通学路以外の下校・交通事故は対象外)
- * 給食による伝染病
- * 遠足、キャンプ、修学旅行中などのケガ

なお、点数が500点(自己負担が1500円)以下の場合には個人負担となりますので、ご了承ください。書類は保健室にありますので、お知らせください。(掛け金は11月ごろ回収予定)



保健室の利用

- * かならず担任の先生や担当の先生にことわってからくる
- * 保健室や廊下では静かにする
- * 物を借りるときは声をかける
- * 手当のあとには、「けが・病気のきろくひょう」に記入をする

4年目になりました！
黒瀧千明(くろたきちあき)です。今年もどうぞよろしくお願いたします。

趣味は、プロ野球観戦！
横浜 DeNA ベイスターズを応援中♪

健康第一！



✿平成 29 年度健康診断日程✿

～4月 Ver.～

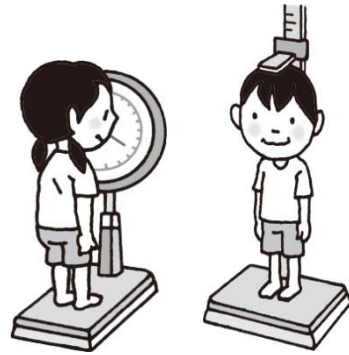
変更することもありますので、学級だよりをご覧ください♪

日にち	項目	学年
4月 10日 (月)	二計測	4年
11日 (火)	二計測	5、6年
12日 (水)	心臓検診	1年のみ (被服室) ☆体操服
	二計測	1年
14日 (金)	二計測	なかよし、2、3年
18日 (火)	視力・聴力	なかよし、3年
19日 (水)	視力・聴力	5、6年
20日 (木)	視力・聴力	4年
21日 (金)	視聴・聴力	1、2年
24日 (月)	視力・聴力	欠席者
25日 (火)	二計測	欠席者

☆12日心臓検診を欠席すると、後日に西行政センターへ受診することになります。付き添いは保護者の方になりますのでご了承ください。

健康診断が
はじまります！

10日 (月) までに、提出する書類があります。
ご確認ください。



お世話になる。

✿内科 嘉山先生

✿耳鼻科 青木先生

✿眼科 山口先生

✿歯科 岸本先生

✿薬剤師 小泉先生

よろしくお願ひします！

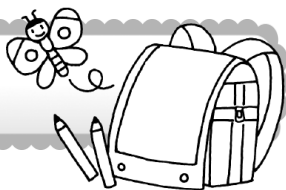
学校医の先生です



✿平成 29 年度健康診断日程 5・6月✿

新学期がスタートして約2週間が過ぎました。子どもたちは、新しい環境にもだんだん慣れ、元気に活動しています。しかし、緊張がとけて疲れが出てくる時期です。体調をくずさずに、元気な毎日を過ごすためにも、食事・睡眠・運動の規則正しい生活を心がけましょう。

4月の保健目標



✓健康チェック

体調の変化は「いつもとちょっと違うかな…？」からを見つけることができます。おうちの方のチェックをお願いします。

朝

- 起きた時の様子
- よく眠れたか
- 朝食はしっかり食べたか
- 顔色がいいか、元気か



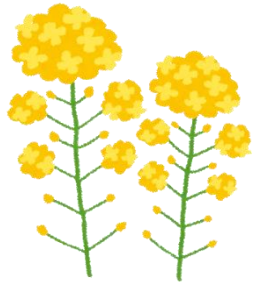
帰宅後

- きげんはどうか
- 顔色はいいか
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきはいいか

日にち	項目	学年
5月 8日 (月)	内科検診	1・3・5年・なかよし
15日 (月)	内科検診	2・4・6年
19日 (金)	尿検査 1 回目	全学年 (忘れないように!)
31日 (水)	歯科検診	1・3・5年・なかよし
6月 1日 (木)	歯科巡回教室	2日間のうち どこかで1時間
2日 (金)		
6日 (火)	眼科検診	1・4年・なかよし
7日 (水)	歯科検診	2・4・6年
15日 (木)	耳鼻科検診	2・5年・なかよし・一部

<内科検診について…>

毎年、学校保健安全法にもとづいて、児童一人ひとりの「栄養状態」「せき柱」「胸郭」「皮フ疾患」「心臓疾患」「結核」などについての検診を行っています。背骨や皮フの状態、心臓の音を診察していただきます。そのため上半身の衣服は着たままですが、めくって診察します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



春なのに～…

熱中症！？

高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻したりするなどして、発症する障害を総称して**熱中症**といます。

通常、夏に起こるイメージが多い熱中症ですが、実は、気温がそれほど高くない4月からも発生し始めます。これは、4月・5月の1日の中での気温差が、1年で最も大きいことが関係しています。1日の中で急激に気温が変化すると、体温調節機能が低下し、熱中症のリスクが高まると考えられています。

こまめに水分補給を行うなど、十分な熱中症対策を行う必要があります。

また、暑い戸外だけでなく、室内や車内でも熱中症は起こりますので、換気をする、エアコンをつけるなどの対策をしましょう。



楽しい遠足

4月27日(木) 1・2・3年生
4月28日(金) 4・5・6年生



来週は、楽しみにしている春の遠足ですね。急に蒸し暑くなって、食べ物がくさりやすくなることがあります。食中毒防止のためにも、お弁当は必ず加熱したもので作っていただき、水筒も一度煮沸消毒したほうが安心ですね。

前の日に早く寝て、朝ご飯をきちんと食べてから、元気いっぱい遠足に行きましょう！

※雨天延期で1日授業になっても、給食はありません。お弁当を忘れないようにしてくださいね！