

ほけんだより 4月



令和4年4月6日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

まつばしょうがっこう 松葉小学校のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんが学校

で元気にすごせるようにお手伝いをします。保健室にいるので、なにか困ったことが

あれば気軽に話しかけてくださいね。どうぞよろしくお願ひします。

～保護者の皆様～

本日配布の保健関係書類は、「運動器健康診断について」「結核健康診断のお知らせ」「日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度のお知らせ」「保健調査」「心臓健診調査票」「結核健康診断問診票」です。

以下の書類は、記入後、封筒に入れて

4月8日(金)までに必ず提出してください。

保健調査 心臓検診調査票 結核健康診断問診票

携帯電話や職場の電話番号に変更はありませんか？

必ず連絡のつく番号をご記入ください。

コロナ禍で複数名が同時に休養することを避けるため、通常よりも早くご家庭に連絡します。引き続き、家庭での毎朝の健康観察にご協力をお願いいたします。

保護者の方へ



必ずご確認ください！

お世話になる校医の先生の紹介です。

| | | |
|-------|-------------|---------|
| 内科校医 | 関戸クリニック | 関戸俊樹先生 |
| 歯科校医 | 品川歯科医院 | 品川尚一先生 |
| 眼科校医 | あさひな眼科クリニック | 朝比奈章子先生 |
| 耳鼻科校医 | 岡添耳鼻咽喉科眼科医院 | 岡添真介先生 |
| 学校薬剤師 | 青葉調剤薬局 | 土屋千雅子先生 |



紹介です
校医の先生の



4月の保健目標 生活リズムを整えよう

早寝・早起き・朝ごはん



毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
 答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
 心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

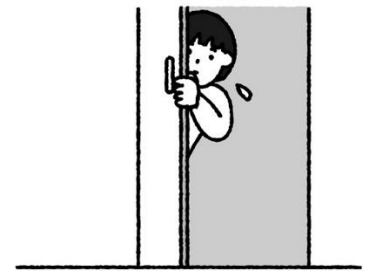
保健室でできること◎

◎心配事や悩み等の相談

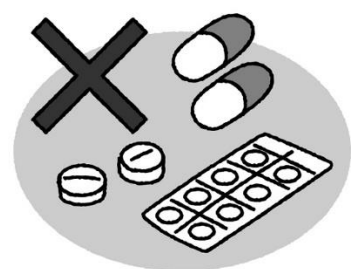
◎ケガの救急処置



◎具合が悪い時の一時休養



◎体や健康について学ぶ



できないこと✖




✖お薬はだせません

✖継続した手当はできません

▼感染症対策や衛生面から、いかなる理由でも血液、排せつ物、吐しゃ物等で汚れたものは一切学校では洗濯せず、ビニール等に入れて、そのままの状態を持ち帰ります。
 ▼保健室では、学校で発生したけがや病気の応急手当を行います。家庭でのけがのガーゼ交換等の処置は医療行為にあたり、できません。以上、なにとぞご承知おきください。

健康診断のお知らせ

今年度より、健康の記録は家庭保管となります。全ての健診終了後、結果用紙をお渡しします。

| | | | | |
|-----|--------|-------|--|--|
| 4月 | 7日(水) | 発育測定 | 全学年 | 身長と体重をはかります。 小学校では4月、9月、1月に測定します。 |
| | 11日(月) | 内科健診 | 5, 6年 | 女子は3年生から、下着をとって体育着のまま聴診します。更衣しやすい下着をつけましょう。 |
| | 12日(火) | 心臓健診 | 1年、該当者 | 心電図検査です。1年生全員と、内科健診で必要といわれた人がうけます。 |
| | 12日(火) | 内科健診 | 2, 4年、ひまわり | 脊柱、胸郭、栄養状態、皮膚疾患、心臓の疾病、呼吸の状態等をみます。心配なこと、相談したいことがある人は、事前に申し出てください。 |
| | 13日(水) | 内科健診 | 1, 3年 | |
| | 14日(木) | 歯科健診 | 5, 6年 | う歯、歯肉炎、歯石の有無、歯並び相談の必要性などみています。 |
| | 19日(火) | 視力検査 | 3, 4年 | 片目で1.0以上見えていなかったお子さんにお知らせを出します。スクリーニング検査です。その時の調子によっても見え方が変わります。 |
| | 20日(水) | 視力検査 | 5, 6年、ひまわり | |
| | 22日(金) | 視力検査 | 1, 2年 | |
| | 26日(火) | 尿検査 | 全学年 | 腎臓病や糖尿病、尿路疾患等の早期発見のために行います。尿をとる前日にビタミンCを多量に含んだ飲み物などをとると、結果に影響することがあります。当日は起床後すぐ採尿します。月経中等提出が難しい場合は、28日(木)に追加提出できるので担任にご連絡ください。 |
| | | | |  |
| | 25日(月) | 聴力検査 | ひまわり | 高音と低音2つの音が聴こえるかどうかを検査します。中耳炎などで聞こえにくくなっている場合もあります。 |
| | 26日(火) | 聴力検査 | 3, 5年 | |
| | 27日(水) | 聴力検査 | 1, 2年 | |
| | 28日(木) | 尿検査追加 | 該当者 | |
| 希望制 | 色覚検査 | 希望する方 | 色の見え方に個性がある場合があります。それにより、向いている職業が変わる場合もあります。希望者は保健室でプライバシーに十分配慮して検査できますので、担任までご連絡ください。 | |

健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に
耳垢や爪もチェック!



早く寝て体調を整えよう
朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は
まとめたり留めたりしよう

| | | | | |
|----|--------|--------|-----------|---|
| 5月 | 12日(木) | 眼科健診 | 全学年 | 眼疾患等の症状が出ていないか、斜視など相談が必要な様子はないかみています。 |
| | 18日(水) | 尿検査2次 | 対象者 | |
| | 19日(木) | 尿検査2次 | (追加) | |
| | 19日(木) | 耳鼻科健診 | 全学年 | 耳、鼻、のど、口腔に疾病や異常がないかみます。今回は <u>コロナウイルス感染症予防のため、「のど」の健診は希望者のみとなります。</u> ご希望があれば連絡帳で前日までにお知らせください。 |
| | 26日(木) | 歯科検診 | 3、4年、ひまわり | う歯、歯肉炎、歯石の有無、歯並び相談の必要性などみています。 |
| 6月 | 2日(木) | 歯科検診 | 1、2年 | |
| | 7日(木) | 水泳事前健診 | 希望者 | 年度初めに内科健診を受けているので希望者のみ対象です。近くなりましたら希望用紙を配布します。 |
| | 13日(水) | 宿泊事前健診 | ひまわり | 宿泊行事の前に健診を行います。気になることがある人は申し出てください。 |
| | 22日(水) | 宿泊事前健診 | 5年 | |
| 8月 | 9日(火) | 宿泊事前健診 | 4年 | |
| | 19日 | 宿泊事前健診 | 6年 | |

内科健診時の脱衣について

今回の内科健診より、3年生から6年生の女子は半そで体育着を着たまま、裾をまくり上げて聴診を受けます。聴診の位置が胸の上部であるため、下着をはずすか、おなかの方にずり下げてください。(実際に6年生女子で実践したところ、キャミソールタイプのブラトップをずり下げると着替えも早くできるとのことでした)脊柱を見るため、前屈の姿勢になる際は背中側が校医にしっかり見えるよう、養護教諭が補助をさせていただくことをご承知おきください。



検査を待つ間や診察の際は、ついたてで個別のスペースを作るよう配慮いたします。

また、健診に関する要望(プライバシーへの配慮等)、個別の対応等がありましたら、保健調査票に記入してください。



尿検査は4月26日(火)

朝 提出です!