

ほげんだより4月

平成 31 年 (2019 年) 4 月 8 日
 札幌市立日新小学校保健室
 No.1 児童数配付



入学・進級おめでとうございます。子どもたちの心と体の健康を守るお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。御来校の際には、どうぞ保健室にもお立ち寄りください。
 養護教諭 佐藤 倫子 (さとうのりこ)

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
 理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう ②ていねいに歯をみがこう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。
 口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう ④トイレに行っておこう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。
 便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

いってきませうの声、いつもと変わりありませんか？

熱はありますか？
 排便はありましたか？
 顔色が悪くありませんか？
 どこか痛がっていませんか？
 食欲はありますか？
 普段と違うところはありませんか？

新しい学年に上がって、疲れやストレスから体調を崩す子も多い時期です。「いってらっしゃい」の前の健康観察を毎日の習慣に。

いつもと違うところ、気になることがありましたら学級担任までお知らせください。

健康診断がはじまります

子どもたちの健康を願って、健康診断を実施します。学年によって健康診断の項目や日程が異なります。裏面に4月の実施分を掲載しました。日程とともに、詳細や準備等についてお子さんと一緒に御確認ください。札幌市では、平成31年度より「成長曲線」を作成し、身長伸びや体重の増減等について見ていくことになりました。詳細については、身体測定日(9日または10日)に配付する札幌市教育委員会・札幌市学校医協議会作成「成長曲線の活用について」をお読みください。

検査・検診の結果、再検査や、医療機関での精密検査が必要と思われる場合には、書面にて個別にお知らせいたします。異常がなかった場合には、特にお知らせしておりませんので御了承ください。御心配なことや御不明な点がございましたら、お気軽に保健室まで御連絡ください。

日新小学校 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方です

内科医	多米 淳 先生	中央区北1西23「円山ため小児科」	623-5755
歯科医	石原 広 先生	中央区北9西24「北円山クリエイト歯科」	633-8080
眼科医	鈴木 信敬 先生	中央区大通西25「円山鈴木眼科」	613-1611
耳鼻科医	上埜 博史 先生	中央区北2西2「上埜耳鼻咽喉科医院」	221-1445
薬剤師	中田由香子 先生		

健康調査用紙提出のお願い(2~6年生)

本日配付しました健康調査用紙は、御記入いただき11日(木)までに提出をお願いいたします。昨年までに御記入いただいていることについても、省略せずに毎年お書きください。

1年生は1日(月)に配付し、本日提出でした。

→裏面は、4月の健康診断、学校感染症(出席停止)についてです。

4月健康診断日程とお願い～全学年～

お子さんと一緒にお読みいただき、準備をお願いいたします。



月・日・曜日	検診・検査項目	対象学年	準備・お願い・お知らせ
4月 8日(月)	2～6年 健康カード・ 運動器検診問診票回収	2～6年★	本日提出でした。明日9日より 使用します。
4月 9日(火)	身体測定(身長・体重) ・視力検査①	2・4・5年 男女別に実施	○測定時の服装は、上はシャツ やタンクトップ、下は短パンや スパッツです。できるだけ、軽い 着衣となるよう御協力ください。 また、 <u>女子の髪型は横でまと める</u> など御配慮ください。 測定結果はプリントに記入して 持ち帰ります。
4月10日(水)	身体測定(身長・体重) ・視力検査②	3・6年・日 男女別に実施	○メガネを持っている人は忘れ ずに持たせてください。メガネ の視力のみ測ります。視力B以 下の場合、4月中旬から6月に かけて順次再検査をします。
4月11日(木)	結核検診問診票配付	全学年	1年：ピンク、2～6年：黄色
4月12日(金)	聴力検査①	4年・日(1・2)	
4月15日(月)	結核検診問診票 提出締め切り	全学年	記入漏れのないようお願いいた します。
4月16日(火)	眼科検診	1・4年★	
	1年運動器検診問診票配付	1年★	1年生のみです。
4月17日(水)	歯科検診①	3・6年	朝、歯みがきをしましょう。
4月18日(木)	聴力検査②	2年	
4月19日(金)	1年運動器検診問診票回収	1年★	1年生のみです。
4月24日(水)	聴力検査③・視力検査③	1年	メガネを持っている人は忘れず に持たせてください。

★・日だまり学級内の該当学年児童も対象に入ります。

学校感染症(出席停止)について

以下の感染症にかかった場合は出席停止となりますので、必ず学校にお知らせください。また医師の診断を必ず受けてください。

《学校感染症 主なもの》

- インフルエンザ ○百日咳 ○麻しん(はしか) ○流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ○風しん
- 水痘(みずぼうそう) ○咽頭結膜熱(プール熱) ○結核 ○溶連菌感染症 ○手足口病
- ヘルパンギーナ ○腸管出血性大腸菌感染症 ○流行性角結膜炎 ○急性出血性結膜炎 など

※下線の3つの感染症は札幌市独自に定めている感染症のため、他の自治体と異なることがあります。

※「マイコプラズマ肺炎」は、原則、出席停止とはなりませんのでお知りおきください。