

進級おめでとうございます

春休みはゆっくり休み、新年度の準備ができましたか？ いよいよ新しい学年での生活がスタートしますね。新学期は緊張する場面が多く、自分が思っている以上に体も心も疲れます。十分な睡眠と栄養をとって、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

今年度もよろしくお祈りします♪

養護教諭の 佐々木 美和です。みなさんの体と心の元気を保健室からサポートしていきます。一緒に1年間充実した時間を過ごしていきましょうね。



健康診断が始まります

「すばやく」「正しく」「気持ちよく」受けられる健康診断にしましょう！

	検査項目	対象学年
4月21日(火)	尿検査1次	全学年
27日(月)	内科検診	2・3年生
28日(火)	発育測定日【身長・体重・視力・聴力(1・3年生)】	全学年
5月13日(水)	歯科検診	全学年
14日(木)	尿検査2次	対象者のみ

※尿検査3次は5月26日(火)です。

健康診断の結果について

- ①異常がみられた場合、プリントでお知らせします。早めに専門医の診察を受けることをおすすめします。
- ②専門医による診察の結果は、「学校への連絡書」に記入して担任まで提出してください。
- ③健康診断結果でわからないことがありましたら、遠慮なく担任か養護教諭へ相談してください。

将来につなげる！ 健康診断

「健康診断に興味がない(ない)のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。

保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる









悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

さあ、新しい学年が始まりました！新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。どんな1年になるかは自分しだい。健康な1年を元気に過ごすために、新しい目標をたててみましょう！

♪ 健康な1年のために心がけたいポイント♪

<p>朝ごはんを食べよう！</p>  <p>バランスのよい食事</p>	 <p>日常生活での適度な運動</p>	 <p>規則正しい生活習慣</p>
 <p>衛生的な生活</p>	 <p>ストレスをためない</p>	 <p>人とのかかわりと自分らしさを大切に</p>

出席停止基準について

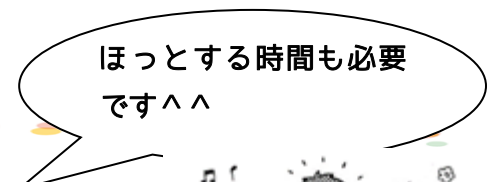
以下の病気にかかった場合は、学校に連絡の上、決められた期間お休みをするようにしてください。出席停止となり、欠席扱いにはなりません。ご不明な点がございましたら、養護教諭佐々木までご連絡下さい。



病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後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	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎	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
風疹	発疹が消失するまで
水痘	発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	伝染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

その他札幌市で定められている感染症

- ◆溶連菌感染症…抗生剤投与1～3日後まで（主要症状が消失するまで）
- ◆手足口病…全身状態が悪い期間（全身状態が良ければ登校可）
- ◆ヘルパンギーナ…全身状態が悪い期間（全身状態が良ければ登校可）



新学期だからこそ…

進級・クラス替えなど大きく気持ちがゆれる4月。知らず知らずのうちに体も心も疲れてしまう時期です。だからこそ、おうちでゆっくり休んでリラックスする時間も大切です。しっかり食べて、寝て、ストレスに負けない体を作りましょう。

