

ほけんだより 4月



令和8年4月8日
札幌市立新発寒小学校
保健室

入学・進級おめでとうございます！

あたたかい春の訪れとともに、新発寒小学校にもびかびかの1年生が入学してきました。保健室からも、皆さんを歓迎し、心からお祝いします！

また、新しい学年を迎えた皆さん、進級おめでとうございます。4月から笑顔いっぱい、元気いっぱいで過ごしましょうね。

新学期は周りの様子が変わり、1年生の皆さんはもちろん、誰もが緊張して心も体もつかれやすくなります。また、季節の変わり目で気温の差も激しくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活リズムを整えて、体調に気を付けながら過ごしましょう。



はじめまして

みなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、保健室からお手伝いします。どうぞよろしくお願ひします！

健康診断が始まります

健康診断は、自分の体と向き合い、健康について考える大切な時間です。自分自身の体をよく知り、興味をもつことは、自分の体に合わせて、より健康に生活できる力が身に付きます。そして、自分と同じように周りの人の心や体も大切にできるようになってくれるとうれしいです。

これから始まる健康診断について、それぞれの検査の意味、受け方、気を付けてほしいことは、検査の前にこの「ほけんだより」でお伝えしますので、しっかり確認してくださいね。

4月の健康診断

日時	健康診断項目	対象学年
10日(金)	二計測(身長・体重)	2, 4, 5年
13日(月)		3, 6年、あおぞら
13日(月)	結核検診問診票配付	全学年
	色覚検査希望調査	2年生
14日(火)	視力検査	3, 4年
15日(水)		2, 5年、あおぞら
16日(木)		1, 6年
21日(火)	歯科検診	全学年

学校医の先生を紹介します

内科	くすのきこどもクリニック 楠 幸博 先生
歯科	木の実歯科 箕輪 隆宏 先生
耳鼻科	ていね耳鼻咽喉科クリニック 國分 武彦 先生
眼科	花田眼科 佐藤 出 先生
薬剤師	すいか薬局 三上 美生 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

ほけんしつは、どんなお部屋なのでしょう。しんはっさむしょうがっこうほけんしつりょうしかたすかたしょうかい
保健室は、どんなお部屋なのでしょう。新発寒小学校の保健室の利用の仕方、過ごし方を紹介
ねんせいじょうみないちどかくにん
します。2年生以上の皆さんも、もう一度確認してくださいね。

1. けがの手当てをする場所

けがをした時、手当てをするのが保健室です。ただし、保健室は病院ではないので、手当ては病院に行く前までのかんたんなものに限られます。また、学校に来る途中や、学校にいる間のけがの手当てをすることになっているので、原則としてお家でのけがの手当てや、包帯交換などはできません。



2. 体の休養をする場所

保健室では、具合が悪くなった時、休むことができます。ベッドやいすなどで休んでもらいますが、休むのは1時間くらい休むことで回復しそうと判断した場合や、お家の人の迎えを待っている時などになります。ただし、保健室は薬局ではないので、お薬を渡すことはできません。



3. 心の休養をする場所

悩み事がある時、困ったことがある時、何でもいから聞いてもらいたいことがある時など・・・保健室は心がほっとできる場所にしたいといつも思っています。ちょっと「ほっ」としに来てみませんか？



4. 健康や体について知る場所

保健室は、体のことでわからないことを知りたい時、身長や体重、視力などを知りたい時にも、利用できます。健康に関する絵本や本も、いろいろあるので、興味がある人は、見に来てくださいね。

具合の悪い人が休んでいる時など、利用できないこともあるので、先生に一言聞いてくださいね。



ほけんしつ もと 保健室から戻ったら・・・

けがの手当てをしたときや、体調が悪くて保健室で過ごしたときには、「ほけんしつカード」を書くので、担任の先生に渡してください。けがのときは、どんなけがでどんな手当てをしたのか、体調が悪かったときは、どのくらいの体温で、どんな症状があり、原因が何なのかが書いてあります。おうちに帰ってからも、おうちの人に保健室に行ったことを伝えてくださいね。

また、保健室から保冷剤や湯たんぽなどを貸し出すことがあります。借りたものは、下校するまでの間に保健室に返して、症状がどうなったのか教えてください。

日本スポーツ振興センターについて

学校では、「日本スポーツ振興センター」と「PTA共済会」の二つの災害給付制度があり、学校管理下のけがとそれ以外のけがで対応が異なります。



加入に際しての掛金などに関しては、後日配付の別紙をご確認ください。
保健室で対応するのは、「日本スポーツ振興センター」の方で、学校管理下（通常の通学路を通過の登下校時、学校生活中、授業中、休み時間など）で、お子さんがけがをした場合、病院の窓口での支払額が、合計1500円以上（健康保険使用時の3割自己負担分）のものが、対象となります。お問合せの多い「子ども医療費助成」の利用については、初診料のみの支払いでも、給付金は支給されますので、参考にしてください。

保健室での応急処置の有無に関わらず、学校管理下でのけがで、病院を受診した場合に、病院で記入していただく書類（医療等の状況、調剤報酬明細書など）と、保護者の方に記入していただく書類（振込口座届）をお渡ししますので、記入後にお子さんを通じて保健室まで提出してください。

学校管理下以外（帰宅後や休日など）のけがを対象とする「PTA共済会」については、職員室のが担当となります。

出席停止となる主な学校感染症

学校は多くの子どもたちが集まって、勉強したり運動したりする場所のため、感染症が流行しやすい環境にあります。

特に注意する病気（学校感染症）として右のように定められており、医師の診断を受けた場合は「出席停止」の措置がとられます。

病気が他の人にうつらないように・・・ということもありますが、何より病気であるお子さんが十分回復できるようにという意味で、「欠席扱い」にはなりませんので、安心して静養してください。

学校感染症

- ★インフルエンザ
- ★百日咳
- ★風しん
- ★麻疹（はしか）
- ★水痘（水ぼうそう）
- ★流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ★溶連菌感染症
- ★咽頭結膜熱（プール熱）
- ★流行性角結膜炎
- ★急性出血性結膜炎
- ★髄膜炎菌性髄膜炎
- ★結核
- ★新型コロナウイルス感染症
- ★腸管出血性大腸菌感染症（O157等）
- ★アデノウイルス感染症
（手足口病、ヘルパンギーナは本人の症状が
つらくなければ、登校できます。）



これらの感染症にかかった場合は、学校へお知らせください。登校を再開されたときに、出席停止に関するお知らせをお渡ししますので、ご家庭でご記入の上、ご提出をお願いします。

（主な感染症のみ記載しています。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。）