

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより No. 1
令和6年(2024年)4月8日



新しい出会いにわくわくドキドキしている雰囲気が学校中に満ちています。
頑張る分、疲れやすい春です。しっかり睡眠や栄養をとって免疫力を保ち、
こまめな手洗いを心がけて、元気に過ごしたいですね。

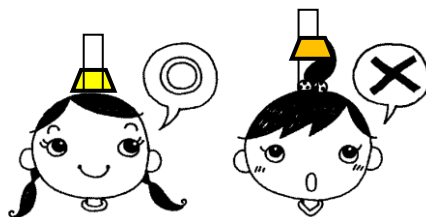


4月の健康診断

8日(月)	2~6年生	健康カード・ 運動器検診 問診票回収
10日(水)	5・6年生	身体計測
11日(木)	3・4年生	
12日(金)	2年生・ひだまり	
15日(月)	5年生	視力検査
17日(水)	6年生	
18日(木)	4年生	
19日(金)	3年生	
22日(月)	2年生	
23日(火)	1年生・ひだまり	
16(火) 問診票配付 23日(火)まで 問診票回収	全学年 1年生	結核検診 1年生;ピンク 2~6年生;黄色 運動器検診
24日(水)	4年生	聴力検査
25日(木)	2年生 ひだまり①②④年	
26日(金)	1年生	
5月2日 (木)~	対象者のみ	聴力再検査

身体計測

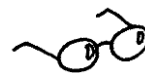
- ・上着など脱ぎやすいものを脱いだ軽装で、
クラスごとに測定します。(くつ下も、はいた
ままです。)ご了承ください。
- ・髪型は、頭頂部や後ろで結ぶと身長計の
バーがぶつかって、正しく計測できません。
工夫してください。



2つに分けて結ぶとGOOD☆

視力検査

眼鏡をかけているひとは、かけたままの
「矯正視力のみ」をはかります。眼鏡を忘れ
ずに持ってきて下さい。



目を隠すときは、一人ずつ使い捨ての厚紙
を使います。

聴力再検査

全員で検査すると、どうしても雑音で聞き
取りにくい場合があります。静かな環境でもう
一度確かめます。

学校医の先生を

ご紹介します！

健康診断等でお世話になります

学校医	渡辺 徹先生	わたなべ小児科・アレルギー科クリニック
学校歯科医	大久 佳昭先生	きゅう歯科クリニック
学校眼科医	高橋 光生先生	よこい眼科
学校耳鼻科医	栗山 義規先生	くりやま耳鼻咽喉科
学校薬剤師	本間 聖世先生	

出席停止の措置について お知らせします

- | | | |
|------------------|----------|---------------|
| ・インフルエンザ | ・コレラ | ・結核 |
| ・百日咳 | ・細菌性赤痢 | ・腸管出血性大腸菌感染症 |
| ・麻疹（はしか） | ・腸チフス | ・流行性角結膜炎 |
| ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | ・パラチフス | ・急性出血性結膜炎 |
| ・風疹（三日ばしか） | ・溶連菌感染症 | ・新型コロナウイルス感染症 |
| ・水痘（みずぼうそう） | ・手足口病 | |
| ・咽頭結膜熱（プール熱） | ・ヘルパンギーナ | |

これら二つは、全身状態がよければ登校可能です。

これらの病気は集団感染しやすく、また、かかった本人も十分に休養をとる必要があるため、法律で欠席扱いにならず休むことができる病気として定められています。（お休みする場合「出席停止」という扱いになり、欠席日数にカウントされません。） 医師より診断を受けましたら、学校までお知らせください。学校から、所定の用紙をお渡ししますので、保護者の方が病院名や「○日まで休むように言われた」等の医師の指示を記入し、回復して再登校した際に持たせてください。

視力検査後、B以下だった場合に、結果通知をお渡しします

視力はその日の体調や天候によっても微妙に変化するものです。

学校の検査は視力低下のうたがいを見つける簡易的なもので、病院のように診断を下せるものではありません。

眼科受診のタイミング

- ・「初めてお知らせをもらった」「しばらく眼科にかかっていない」場合

→ 受診して詳しい検査とアドバイスを受けられますようおすすめいたします。

- ・春休みに受診したなど、定期的に受診して観察中の場合

→ 今回の結果を受けて改めて受診する必要はありません。引き続き医師の指示に従い、ご家庭で経過観察をお願いします。（連絡票はその旨記入して提出いただいて構いません。）

- ・眼鏡をかけた視力が C や D だった場合

眼鏡の場合、疲れないように B くらいに合わせて作ることもありますが、**C** (0.7~0.3) や **D** (0.3 以下) になると、眼鏡をかけても遠くは見えにくい状態です。

現在の視力に合わせて度を調整してもらうタイミングかもしれませんので、受診をおすすめします。



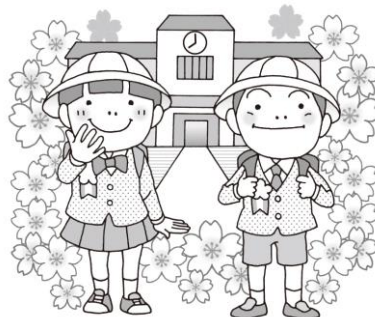
ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより No. 1
令和6年(2024年)4月8日



ご入学おめでとうございます!

あたたかな春風も、お子さんの門出を応援しているようです。
保健室でも、日々成長する子どもたちの心と体を全力で
サポートしていきたいと思います。気になることがあればどうぞ
お気軽にご連絡ください。



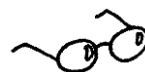
4月 1年生の健康診断

8日(月)	健康カード 回収
16日(火)	結核検診(1年生;ピンク) 運動器検診 問診票配付 ↓ 23(火)までに回収
23日(火)	視力検査
26日(金)	聴力検査
5月2日 (火)~	対象者のみ 聴力再検査

4/1(月)に「健康調査」の回収のお声かけがで
きなかった方がいました。申し訳ございません。
お手元にありましたらご提出をお願いします。

視力検査

眼鏡をかけているひとは、かけたままの
「矯正視力のみ」をはかります。眼鏡を忘れ
ずに持ってきて下さい。



目を隠すときは、一人ずつ使い捨ての厚紙
を使います。

聴力再検査

全員で検査すると、どうしても雑音で聞き
取りにくい場合があります。静かな環境でもう
一度確かめます。

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

- 早起き**
早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**
朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。
- うんち**
朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしなくなります。
出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。