



すこやか

令和5年4月12日
合志小学校保健室
No.1
文責：吉廣みゆき

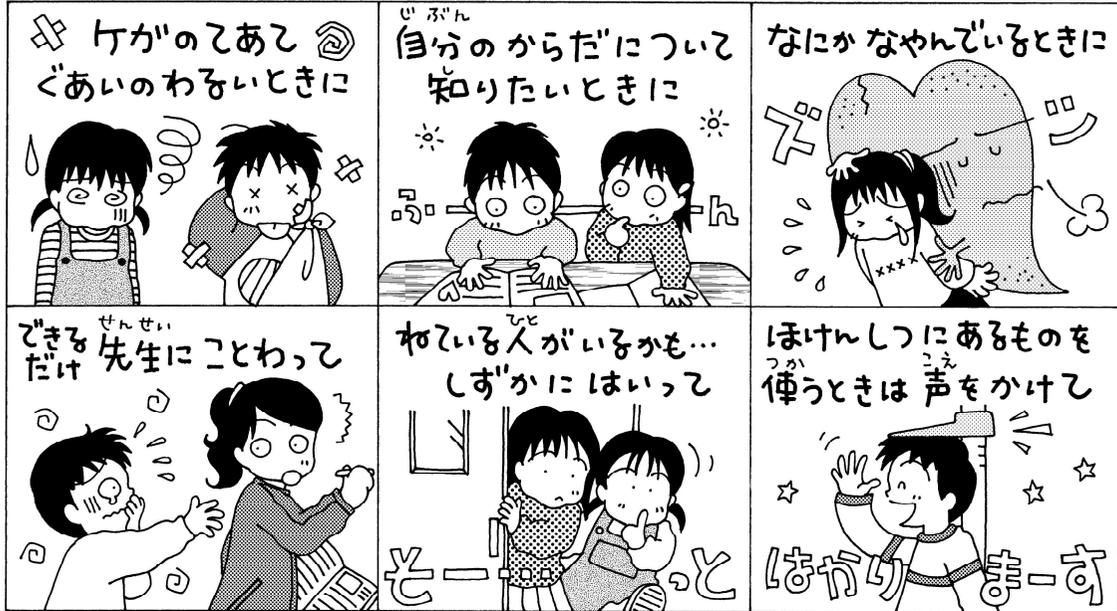
よろしくおねがいします



1年生のみなさんは入学、2年生以上のおみなさんは進級、おめでとうございます。
養護教諭（ほけんしつのおせんせい）の吉廣みゆきです。
この学校にきて、4年目になります。
今年はお自分の子どもも1年生になりました（合志小学校ではありません...）。ちょっとドキドキの4月です。
今年も、合志小学校の子どもたちやおうちの人、みんなの『おたすけマン』としてがんばります。よろしくおねがいします。

ほけんしつはこんなところ

みんなのほけんしつだから...
こんなふうにご利用してね!



ほけんしつはたくさんのお人がつかうばしょです。だからおそルール（きまり）があります。



ほけんしつのおきまり

① ほけんしつでのけがの手あては、その日の学校でのけがだけです。

おうちでのけがや、まえの日にしたけがは、おうちで手あてをしてきてください。（おうちからもってきたテープのはりかえや、ほうたいのまきなおしなどのおてつだいはできます。）



② ほけんしつのおベッドで休むのは1～2時間までです。

休んでもよくなるおときは、おうちにかえて休むことをおすすぬします。

③ ほけんしつにはようじがある人だけ入ります。

ほけんしつにはいろいろな人がきます。ねつがある人もくることがあるので、よしひろ先生にようじがある人は入り口で先生にこえをかけてください。



④ 37.5℃以上のねつがある人はほけんしつではなくとなりの「きょうようしつ」（たみのおへや）で休んでもらいます。

合志小のみんなをまもるためのきまりです。みんな、まもってくださいね。

新型コロナウイルス感染症について

これまで3年間、みんなで力をあわせてコロナ対策をやりながら、いろいろなことをのりこえてきました。
今年のお5月から国の方針でコロナ対策が大きく変わることにになり、学校でもそれにあわせてコロナ対策を見直すことになりました。

大きくかわることは次の2点です

① マスクは「個人の判断」になります

つけてもはずしてもどちらでもかまいません。
ただ、飛沫（つば）をとばさないように気をつけることはかわりません。

② 健康観察カードは、それぞれの学年で作ります

これまで使っていた健康観察カードではなく、それぞれの学年で毎日学校にもってくるもの（音読カードや自学ノートなど）にその日の体調などを書いてきてもらいます。担任の先生のお話をしっかりと聞いて下さい。

* 換気や手あらいなどはこれまで以上にがんばって下さい。

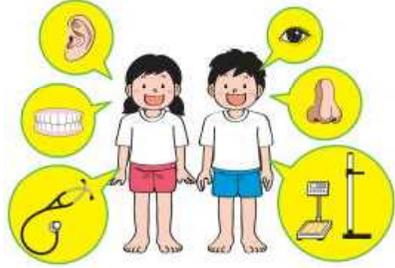
おうちのかたへ

* おうちでの健康観察をしっかりとしてください。

なにかいつもとちがうときは学校をお休みして様子を見て下さい。

（出席停止）

健康診断(けんこうしんだん)がはじまります

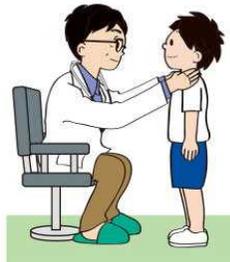


今年も『けんこうしんだん』がはじまります。
 しんたいそくていのときにもいいましたが、けんこうしんだんは、『あなたの体にもんだいがないか、がっこうせいかつ(べんきょうやうんどうなど)がしっかりできる体かどうかをしらべる』ためにおこなわれます。
 今年はこのように予定されています。

月	日	時間	学年	内容
4	12	3・4校時	5・2年	身長・体重・視力・聴力
	17	2・3校時	6・3年	身長・体重・視力・聴力
	18	2・3校時	4・1年	身長・体重・視力・聴力
4	18 26	あさ朝 あさ朝	ぜんがくねん 全学年 ぜんがくねん 全学年	けんによ 検尿(おしっこのけんさ) けんによ 検尿(2回目・未提出)
5	9	すべて 13:30	1年生	} 内科検診 (結核検診・運動器検診 を兼ねる)
	17		2年生	
	19		4年生	
	23		6年生	
	24		3年生	
	31		5年生	
5	18	14:10	1・4年	しんでんまけんさ 心電図検査
5	31	9:00	1~3年	しかけんしん 歯科検診(はのけんさ)
	6	9:00	4~6年	しかけんしん 歯科検診(はのけんさ)

今年度お世話になる、学校医の先生方をお知らせします

学校医：大森 邦弘 先生(大森医院)
 宮川 克俊 先生(宮川内科医院)
 学校歯科医：城 直秀 先生(城歯科医院)
 学校薬剤師：江上 和哉 先生
 (西本真生堂薬局御代志店)



みなさんが学校で元気にすごせるように助けくださる先生方です。検診の時などきちんとあいさつをしましょう。

検尿(おしっこのけんさ)があります

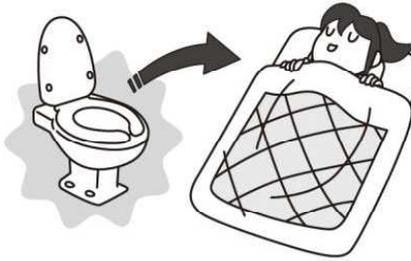
↓うちのひとといっしょによみましょう。

尿(おしっこ)を調べて、おしっこをつくらしている腎臓や、おしっこをためるぼうこうの働きに異常がないかどうか、検査します。
 腎臓の病気は痛みや発熱などの自覚症状がほとんどないため、検査をして早期発見をすることが大切です。
 正しい検査をするために、次のことを守りましょう。

正しいおしっこのとりかた

もってくる日：
4月18日(火)朝

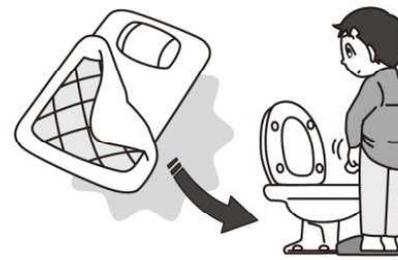
①寝る前におしっこをする



【前の日には・・・】

- * ねる前には水やお茶をのみすぎない。
- * ジュースはのまない。尿糖が出ることもあるため。
- * ねる前にはかならず、おしっこをしておく。

②起きてすぐのおしっこをとる



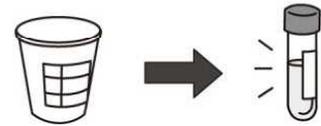
【おしっこのとりかた】

- * 朝起きてすぐのおしっこをとる。
- * 出はじめのおしっこは少しだしてから、紙コップにとる。(検査には ねている間にできたおしっこをつかうため。)
- * ようき(いれもの)のせんとせんの間まで入れて、しっかりふたをしめる。
- * ようき いっぱいには いれないください!

【ちゅういすること】

くるんであるティッシュやビニールは自分ではずしてから、もってかえりましょう!

☆最初のおしっこを少し出してから、容器にとる



◎ 9:30よりあとの時間に出しても検査ができません。

この日に欠席もしくは忘れた人は**4月19日(水)**にもってきて下さい。

- * 検査の結果、2次検査が必要な場合のみ連絡します。
- * 月経(生理)中の方は出すことができません。保健室まで知らせてください。