



# すこやか

令和5年4月12日  
合志小学校保健室  
No.1

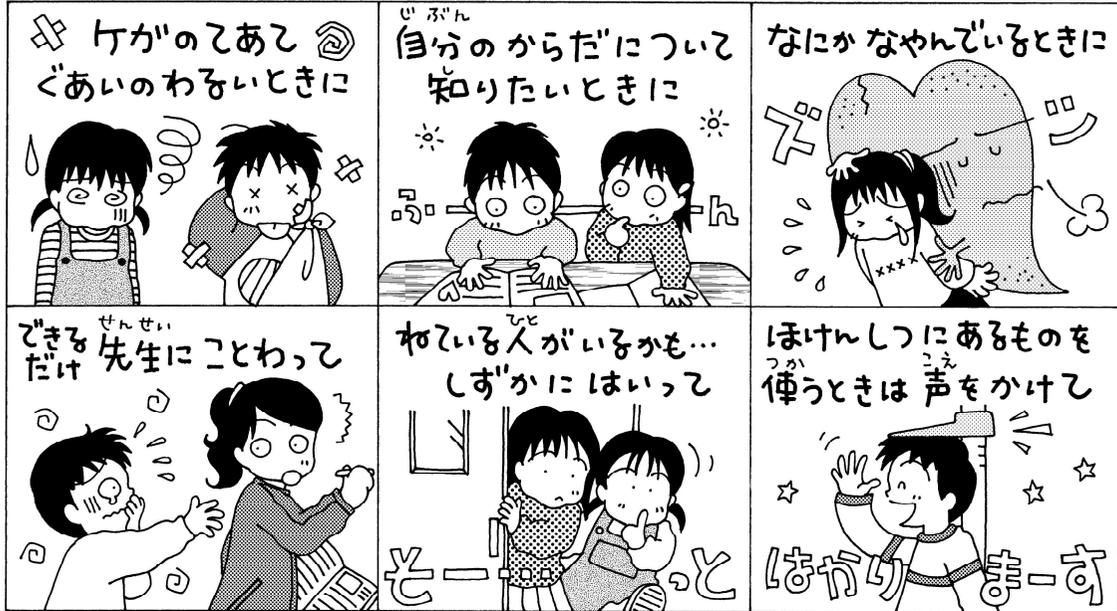
よろしくおねがいします



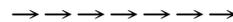
1年生のみなさんは入学、2年生以上（いじょう）のみなさんは進級（しんきゅう）、おめでとうございます。  
養護教諭（ほけんしつのせんせい）  
この学校（こうがく）にきて、4年目（よねも）になります。  
今年（ことし）は自分の子ども（こども）も一年生（いちねんせい）になりました（合志小学校（ごうししょうがく）ではありません...）。ちょっとドキドキ（ドキドキ）の4月（よ）です。  
今年（ことし）も、合志小学校（ごうししょうがく）の子ども（こども）たち（たち）やおうち（うち）の人（ひと）、みんなの『おたすけマン』として（として）がんばります（がんばります）。よろしくおねがいします。

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（ふう）に利用（りよう）してね!



ほけんしつはたくさん（たくさん）のひと（ひと）がつかう（つかう）ばしょ（しょ）です。だから（だから）こ（こ）そ（そ）ル（ル）ー（ー）ル（ル）（きまり）があります。



ほけんしつのきまり

- ① ほけんしつでのケガの手あては、その日の学校でのケガだけです。  
おうちでのケガや、まえの日にしたケガは、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 ほけんしつのベッドで休むのは1～2時間までです。  
休んでもよくなる（よくなる）ときは、おうち（うち）にかえ（かえ）って休（やす）むことをおすす（すす）め（め）し（し）ま（ま）す（す）。
- ③ ほけんしつにはようじがある人（ひと）だけ入（はい）ります（ります）。  
ほけんしつにはいろいろな人（ひと）がき（き）ま（ま）す（す）。ねつ（ねつ）がある人（ひと）もく（く）る（る）こ（こ）と（と）が（が）あ（あ）る（る）の（の）で、よしひろ先生（せんせい）によ（よ）う（う）じ（じ）が（が）あ（あ）る（る）人（ひと）は入（はい）り（り）口（ぐち）で先生（せんせい）にこえ（こえ）を（を）か（か）け（け）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。
- ④ 37.5℃いじょう（いじょう）のねつ（ねつ）がある人（ひと）はほけんしつ（ほけんしつ）で（で）な（な）く（く）と（と）な（な）り（り）の「きゅうようしつ」（た（た）た（た）み（み）の（の）へ（へ）や（や））で休（やす）んで（んで）ら（ら）い（い）ま（ま）す（す）。



合志小（ごうししょう）のみんな（みんな）をまも（まも）る（る）た（た）め（め）の（の）き（き）ま（ま）り（り）で（で）す（す）。みんな（みんな）、まも（まも）っ（っ）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）ね（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（たいさく）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（ことし）の5月（ご）から国（くに）の方針（ほうしん）でコロナ対策（たいさく）が（が）大（お）き（き）く（く）変（か）わ（わ）る（る）こ（こ）と（と）に（に）な（な）り（り）、学（がく）校（がう）で（で）も（も）そ（そ）れ（れ）に（に）あ（あ）わ（わ）せ（せ）て（て）コ（コ）ロ（ロ）ナ（ナ）対（たい）策（さく）を（を）見（み）直（な）す（す）こ（こ）と（と）に（に）な（な）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。

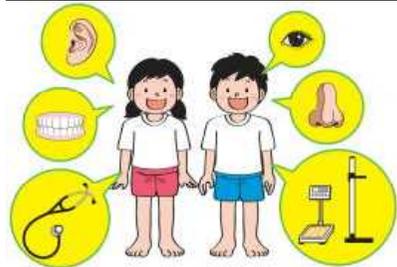
大きくかわることは次の2点です

- 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（ひまつ）（つば）をとばさないように気（き）をつ（つ）け（け）る（る）こ（こ）と（と）は（は）か（か）わ（わ）り（り）ま（ま）せ（せ）ん（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（つか）っ（っ）て（て）い（い）た（た）健（けん）康（こう）観（かん）察（さつ）カ（か）ー（ー）ド（ド）で（で）は（は）な（な）く（く）、そ（そ）れ（れ）ぞ（ぞ）れ（れ）の（の）学（がく）年（ねん）で（で）毎（まい）日（にち）学（がく）校（がう）に（に）も（も）っ（っ）て（て）く（く）る（る）も（も）の（の）（音（おん）読（だん）カ（か）ー（ー）ド（ド）や（や）自（じ）学（がく）ノ（ノ）ー（ー）ト（ト）な（な）ど（ど））に（に）そ（そ）の（の）日（にち）の（の）体（たい）調（てう）な（な）ど（ど）を（を）書（か）い（い）て（て）ま（ま）ら（ら）い（い）ま（ま）す（す）。担（たん）任（にん）の（の）先（せん）生（せい）の（の）お（お）話（わ）を（を）し（し）っ（っ）か（か）り（り）聞（き）い（い）て（て）下（くだ）さ（さ）い（い）。

\* 換気（かんき）や手（て）あ（あ）ら（ら）い（い）な（な）ど（ど）は（は）こ（こ）れ（れ）ま（ま）で（で）以（い）上（じょう）に（に）か（か）ん（かん）ぼ（ぼ）っ（っ）て（て）下（くだ）さ（さ）い（い）。

おうち（うち）の（の）か（か）た（た）へ  
\* おうち（うち）で（で）の（の）健（けん）康（こう）観（かん）察（さつ）を（を）し（し）っ（っ）か（か）り（り）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。  
な（な）に（に）か（か）い（い）つ（つ）も（も）と（と）ち（ち）が（が）う（う）と（と）き（き）は（は）学（がく）校（がう）を（を）お（お）休（やす）み（み）し（し）て（て）様（よう）子（す）を（を）見（み）て（て）下（くだ）さ（さ）い（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	せんがくねん 全学年 せんがくねん 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 心電図検査
5	31	9:00	1~3年	しか 歯科検診(はのけんさ)
	6	9:00	4~6年	しか 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:

学校歯科医:

学校薬剤師:



みなさんが学校で元気にすごせるように助けて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。

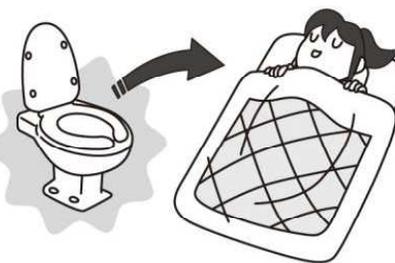
尿(おしっこ)を調べて、おしっこをつくらしている腎臓や、おしっこをためるぼうこうの働きに異常がないかどうか、検査します。  
 腎臓の病気は痛みや発熱などの自覚症状がほとんどないため、検査をして早期発見をすることが大切です。  
 正しい検査をするために、次のことを守りましょう。

### 正しいおしっこのとりかた

もってくる日:

4月18日(火)朝

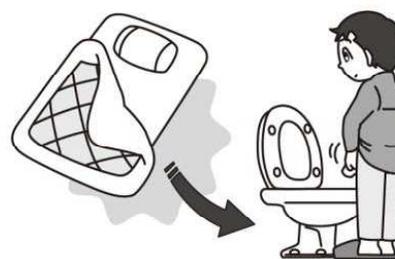
①寝る前におしっこをする



【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



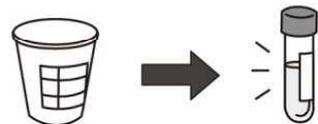
【おしっこのとりかた】

- \* 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 いれないでください!

【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。