

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和3年4月8日



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まりましたね。この春も新型コロナウイルスによる心配が続いております。1日でも早くおだやかな日々が訪れるよう、みなさん一人一人が予防に努めましょう。学校の中は、新しい先生や新しいクラスと新鮮な空気です。ほけんだよりは、みなさんが健康で楽しい学校生活を送れるようにと願いをこめて保健情報をお知らせしたり、ご家庭へのお願いをのせたりしていきます。おうちの人とぜひ、読んでくださいね。1年間よろしく願います。



みなさんの心と体の健康のため、さまざまな面からサポートしてさせていただきます。これから始まる健康診断でもお世話になるので、検診の前にはきちんとあいさつをしましょう。

## 内科

- ✿野口 知志先生 (野口クリニック 320-5100)
- ✿佐伯 秋央先生 (原木医院 328-8877)

## 眼科

- ✿佐賀 正道先生 (市川シャポー眼科 326-1294)

## 耳鼻科

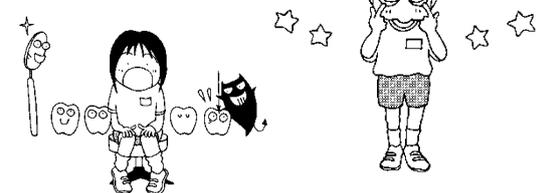
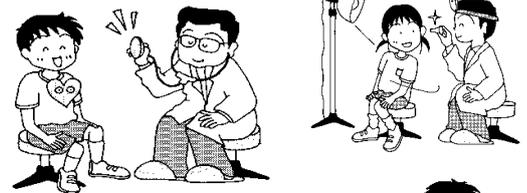
- ✿佐多 由紀先生 (原田耳鼻咽喉科医院 370-1275)

## 歯科

- ✿鈴木 将之先生 (鈴木歯科クリニック 327-3811)
- ✿竹川 文弘先生 (あいしん歯科クリニック 327-4461)

## 薬剤師

- ✿藤川 浩也 先生



## 健康診断が始まります

### 4月の予定

月	火	水	木	金
5	6	7 始業式	8 入学式	9 身体測定・運動器検診 2・4・6年
12	13 視力・聴力検査2年 視力・色覚検査4年 視力検査6年	14 身体測定・運動器検診 1・3・5年、さくら	15 視力・聴力検査 1・3・5年、さくら	16 身体測定・運動器検診・視力検査・聴力検査予備日
19	20	21 内科検診 1・3・5年、さくら	22 耳鼻科検診 1・3・5年、さくら	23
26	27 眼科検診 2・4・6年	28 歯科検診 2・4・6年 尿・ぎょう虫検査キット配付	29	30 尿(全)・ぎょう虫(1年)検査回収日

はじめまして!

# 保健室ってこんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願いします。

## だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、  
順番通りに対応できないときがあり  
ます。  
思いやりの心で  
協力をお願いします!



## いつ使う?

こんなときは  
来てください



ケガをした

体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい

## どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



入室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、  
周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人  
がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情  
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触ら  
ず、使ったら元の場所に。



新学期も元気に過ごそう!

## 健康クイズ



に当てはまる文字を考えよう。

A~Dを順番にならべて出てくる言葉は何か?

① こまめな     <sup>A</sup> でウイルスからガード  
外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後は必ずしよう

② しっかり     <sup>B</sup> をとろう  
記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間だよ

③       <sup>C</sup> を食べて1日をスタート  
脳へエネルギーを補給! やる気と集中力もアップするよ

④     <sup>D</sup> をためないよう、気分転換をしよう  
一人でがんばりすぎず、リフレッシュする時間もつこう

出てくる言葉は...

<sup>A B C D</sup>

(ヒント) 友だちづくりの第一歩!



## ほけんだよりとほけん室を

よく お願いします

**い** ま読んでくれている「ほけんだ  
より」は、ほけん室の先生から  
みなさんへのお手紙です。書いてある  
のは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫!  
」と思った人もいるかもしれませんが  
ね。「いま」元気なのはもちろん素  
晴らしいことですが「これから」の体  
と心の健康も大切にしましょう。ず  
っと元気であるために知ってほしいこ  
とをいっぱいお届けするので、毎回楽  
しみにしてくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健  
康を一緒に考える先生  
がいます。体や心のこ  
とを話したいと思っ  
たら、気軽にほけん室へ  
来てくださいね。





## 保護者の皆様へ

### 1. 保健関係の書類等提出について

新年度を迎え、お子様が元気に有意義な学校生活を送れますよう、保健関係の書類のご記入をお願い致します。なお、提出書類等と配付日、提出日は下記の通りです。期限が短いものもありますが、ご協力をお願いいたします。

項目	対象	配付日	回収日
保健調査票	全学年	1年：入学式(4/8) 2～6年：始業式(4/7)	1年：4/12(月) 2～6年：4/9(金)
児童調査票	全学年 (1年生は新規。2～6年生は変更点のみ訂正)	//	全学年：4/12(月)
心疾患調査票	1・4年	5月10日(月)	5月14日(金)
結核問診票	全学年	1年：入学式(4/8) 2～6年：始業式(4/7)	1年：4/12(月) 2～6年：4/9(金)
ぎょう虫検査	1学年	4月28日(水)	4月30日(金) 予備日：5月19日(水)
尿検査	全学年	4月28日(水)	4月30日(金) 予備日：5月19日(水)
尿検査再検査	1次検査陽性者	結果が届き次第	6月10日
色覚検査希望調査	4年	4月7日(水)	4月9日(金) *検査の実施は4/14(水)

### 2. 新型コロナウイルス感染症等の感染症対策について

今年度もお子様とご家族の皆様の命を守るため、学校でも感染拡大防止に向け、教育委員会の指導の下、さまざまな取り組みをしています。保護者の皆様にはご負担をおかけすることもあると思いますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

**健康観察**…毎月の初めに健康観察表を配付します。毎日朝夕、検温し、記録してください。少しでも体調がすぐれないときは無理せず、学校を休ませてください。また、同居する家族の中で体調不良者がいる場合にも休ませてください。きょうだい登校してしまった場合には、早退となりますのでご注意ください。詳しくは配付いたします健康観察表に注意事項が記載されておりますので、よくお読みください。前の月の健康観察表は一定期間学校保管とさせていただきますので、必ず学校へ提出してください。万が一紛失された場合は、「紛失届」という書類を書いていただき、そちらを保管させていただきます。紛失した場合は、学級担任までお知らせください。書類をお渡しいたします。



**手洗いの徹底**…学校でも登校後や休み時間ごと等、こまめに手洗いを呼びかけていきます。ご家庭でもこまめな手洗いを心がけてください。石けん・アルコール消毒の使用もしますので、肌が弱い等で石けん・アルコール消毒が使用できない場合には、連絡帳等で担任までお知らせください。

**マスクの着用**…全員マスクの着用をお願いします。せき・くしゃみ等のアレルギー症状・かぜ症状がある場合には、なるべく不織布マスクの着用をお願いします。



**体調不良時の対応**…熱がある場合だけでなく、風邪症状の訴えがあった場合にも1時間休養してよくならない場合には原則、早退とさせていただきます。児童調査票には必ず、連絡の取れる番号の記載をお願いいたします。



#### 健康診断の注意事項

- \*健康カード(緑色の個票)は身体測定・視力検査のどちらも終了してから配付します。配付されましたら、確認印を押してから学校へ提出してください。
- \*視力検査の結果のお知らせは、視力が1.0よりも見えていない人(片目でも)に配付します。
- \*健康診断の結果のお知らせ(治療勧告)は保健調査で持病等をお知らせしていただいている方にもお出しする場合があります。(アトピー性皮膚炎・鼻炎等)。定期的に通院されている方はその旨を診断結果報告書に保護者の方がご記入の上、提出してください。
- \*今年度は、視力検査と眼科検診の日程が近いため、「眼科」の結果のお知らせ(治療勧告)は、視力検査結果と眼科検診結果を一緒に配付いたします。
- \*検診対象は37.5℃未満で咳、鼻汁、倦怠感等の風邪症状がなく、かつ同居家族にもこのような症状が存在しない児童のみとなります。(花粉症等による鼻水も風邪症状との判別ができないため、検診は不可となります。)ご了承ください。



# 寝朝 てご いたは たいん より?



## 新学期

がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんをめくと頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。

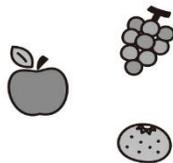


# 朝ごはん どうして大切？何を食べる？



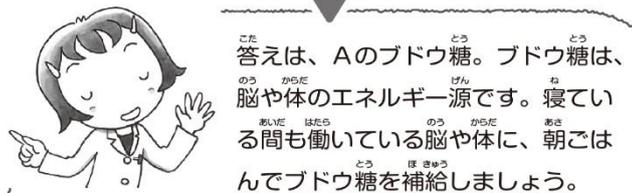
朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



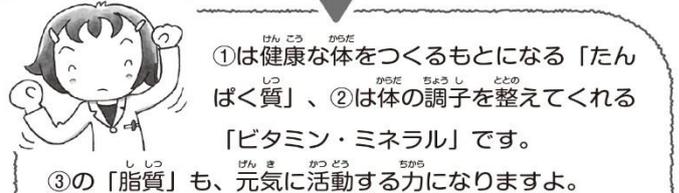
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんてブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 …… 肉類、大豆製品、たまご、チーズ など

ビタミン・ミネラル …… 野菜、くだもの など

脂質 …… 青魚、ナッツ など

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



笑顔いっぱい  
元気いっぱいの  
1年に

