



ほけんだより

4月号

令和6年4月9日 杉並区立馬橋小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

これから1年間、このほけんだよりでは、健康な生活を送るためのお手伝いとして、保健に関することをお伝えしていきます。よろしくお願ひします。

生活リズムを整えて、スタートをスムーズに！

生活リズムを整えるポイントは3つ

小学生の時期は、睡眠は特に大切です。十分な睡眠時間を確保するには、『何時に寝るか』が重要です。

睡眠時間の目安

- 低学年10時間
- 中学年9時間
- 高学年8時間



睡眠

食事

運動

3食しっかり、バランスよく食べましょう。

朝ご飯はしっかりと食べましょう。一日の元氣と健康のもとです！

体を動かす遊びやお手伝いを積極的にしましょう。

朝の健康観察 忘れずに！

健康観察を必ずしてから登校しましょう。体調がいつもと違うと感じたら、熱がなくても、無理をしないようにしましょう。体を休ませることも大切です。

学校医の先生方を紹介します

- ◆内科 坂戸秀吉先生（清見内科クリニック）
- ◆眼科 尤文彦先生（ゆう眼科クリニック）
- ◆耳鼻科 山田智佳子先生（あさがや耳鼻咽喉科）
- ◆歯科 望月雅人先生（望月歯科）
- ◆薬剤師 手嶋孝紀先生

養護教諭の山田です。よろしくお願ひします。



みんなで守ろう！ 保健室のルール

保健室は、馬橋小の全員が利用する部屋です。ルールを守って、正しく利用しましょう。



けがをしたので、急いでそのまま保健室へ行ったよ。

まず、自分でできる手当てをしましょう。すり傷のときは、自分できれいに水で傷口を洗います。鼻血のときは、自分で鼻をしっかりとつまむようにしましょう。担任の先生に伝えてからくることも忘れずにね。



先生がいなかったから、自分でばんそうこうをはったよ。

保健室に先生がいなくて、絶対に自分で勝手に手当てをしてはいけません。危険な場合もあり、けがが悪化したり病気が重くなったりすることもあります。



外遊びはいやだな。保健室で遊びたいな・・・

保健室は、遊ぶところではありません。具合の悪い人の手当てをしたり体のことを勉強したりする場所です。また、ベッドで休んでいる人がいる場合もあります。静かにすごしましょう。





ていきけんこうしんだん はじ 定期健康診断が始まります



健康診断では、体の成長や様子を調べます。事前に健診について学んでから受けると、より自分自身の健康について意識することができますよ。

4月 定期健康診断予定表

月	火	水	木	金	土	日
8	9	10	11	12	13	14
			身体測定 (5・6年、仲)	身体測定 (3・4年)		
15	16	17	18	19	20	21
身体測定 (1・2年)	聴力検査 (2・3年)	聴力検査 (1・5年、仲)	耳鼻科検診 (全)	視力検査 (3・6年)		
22	23	24	25	26	27	28
視力検査(2・4年) 内科検診(3・5年)		歯科検診 (1・2年)	視力検査(1・5年) 内科検診(2・6年)	視力検査 (仲)		

- * 学校行事等の関係で日程が変更になる場合があります。
- * 計測と内科検診 → 体育着に着替えます。忘れずに準備しましょう。
- * 視力検査 → めがねをもっている人は持ってきて下さい。
- * 歯科検診 → 朝ご飯を食べた後、忘れずに歯をみがいてきましょう。



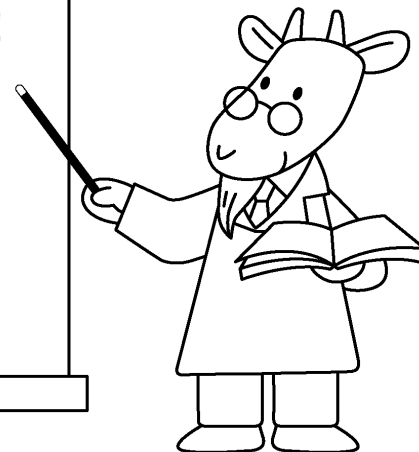
内科・耳鼻科・眼科検診、聴力検査を受けた結果、「お知らせ」をもらったら、早目に受診しましょう。「お知らせ」を病院へ持っていき、医師に結果を記入してもらったら、「お知らせ」を学校へ提出して下さい。学校へ提出しないと受診したことになりません。未受診の場合、6月から始まる水泳指導に参加できない場合があります。

なお、検診はスクリーニングですので、受診の結果、異常なしの場合もあります。



健康診断で体の成長や様子を調べるよ!

- ① 自分の体を知る
自分の体の成長や具合が悪い所がないかなどを知ることが出来ます。
- ② 病気の早期発見・早期治療
早く見つけ治療することで、病気の悪化を防ぎます。
- ③ 健康を意識する
体について考えることは、健康維持に欠かせません。



保健室から保護者の方へお願いです

- ① 保健室は学校での応急処置の場所です。医療機関ではありません。継続しただけの処置やご家庭でのけがの処置は原則できません。ご家庭での手当てをお願いします。
- ② お子さんが保健室を使用し、帰宅後も保護者の方に様子をみて頂きたい場合、担任もしくは養護教諭から連絡を入れるようにしますので様子をみて下さい。帰宅後受診した場合は担任または養護教諭までお知らせ下さい。
- ③ 嘔吐等で洋服が汚れた場合、感染防止のため、そのままビニール袋に入れて持ち帰らせます。ご家庭で洗濯、消毒をお願いします。下着を貸し出した際は、同じサイズの新しい下着を返して下さい。



杉並区医師会からのお知らせ

「検診結果のお知らせ」により医療機関を受診する際には、杉並区医師会会員の医療機関(学校医を含む)の場合は保険診療となりますので、健康保険証とマル子医療証(乳幼児及び義務教育就学児医療費助成)をご持参の上受診してください。受診報告書の記載については、学校医の場合は無料ですが、その他の場合は有料となることがありますので、ご承知おき願います。(学校医は表面に載せています)