

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日  
手良小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！令和6年度がスタートしました！！  
今年度も手良小学校の保健室を担当します穴澤由香里です。  
みなさんの心と体の成長のサポートをさせていただきますので、よろしくお願いいたします。  
新年度で新しい環境になり、ワクワクする分、疲れもたまりやすくなります。早寝早起きや  
栄養バランスの良い食生活を心がけ、元気に毎日を過ごせるようにしてください(\*^-へ^-\*)



## ★保健室はこんなところ★

ケガの手当



一時休養



学習・質問



悩み相談



保健室で

## できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません



継続した手当はできません

## ★健康診断が始まります★

日にち	保健行事	服装・準備するもの
4月9日(火)	発育測定(全校) 視力検査(全校) 聴力検査(1,2,3,5年生)	半袖半ズボン(家から着てくる) 眼鏡(使用している人)
4月15日(月)	眼科検診(全校)	
4月23日(火)	歯科検診(全校)	朝の歯みがき
4月25日(木)	検尿一次①(全校)	容器は前日に配付
4月26日(金)	検尿一次②(未提出者)	
5月9日(木)	内科検診(1,2,3年生)	脱ぎやすい服装、タイツ不可
	検尿二次①(対象者)	容器は前日に配付
5月10日(金)	検尿二次②(対象者)	
5月16日(木)	内科検診(4,5,6年生)	脱ぎやすい服装、タイツ不可
5月20日(月)	耳鼻科検診(1,3,5年生)	
5月23日(木)	心電図検査(1,4年生)	脱ぎやすい服装、タイツ不可

持ち物や服装は  
忘れないように  
準備をしてください





### 【保健室での対応について】

\*けがの手当ての基本は、学校生活でけがをした場合に応急手当をします。翌日など継続的な手当はできません。また、痛み止め等の内服薬は学校にはありません。

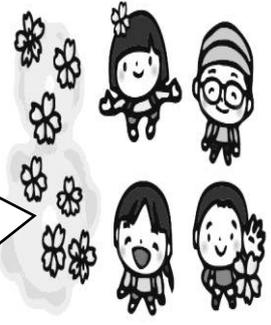
\*保健室での休養は原則1時間です。回復の見込みがない場合は、早退となります。学校から連絡をしますので、お迎えをお願いします。

### 【感染症対策の対応について】

\*石けんでの手洗いをこまめにしましょう。毎日ハンカチを持たせてください。

\*日常のマスクの着用は個人の判断ですが、感染症が流行し始めた際は、マスクの着用をお願いしていますので、カバンには必ず予備のマスクを入れておくようにしてください。

\*毎朝、登校前の健康観察をお願いします。体調があまりよくない場合は、無理をせず、ご家庭で休養するようにしてください。



## 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。

## ★7つのまちがいをさがそう★ まちがいさがしは目や脳のトレーニングになります!

