

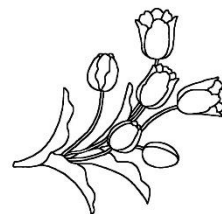
ほけんだより

4月号

令和4年4月7日

御前崎小学校 保健室

入学、進級おめでとうございます。暖かい春の日差しに包まれて、新しい学年での学校生活が始まりました。新しい生活への期待が大きい反面、体も心も疲れがたまりやすい時期でもあります。体調の変化がないかご家庭での健康観察をお願いします。また、元気に過ごせるよう生活リズムを整えさせてください。



ほけんだよりでは、子どもたちの健康の様子や、時期に合わせた健康情報等をお伝えしていきます。ぜひ、お子さんと一緒に読んでください。



今年度も引き続き毎朝の検温、健康観察（風邪症状の有無、食欲、顔色等）をお願いします。健康チェックカードに記入し、毎朝担任に提出してください。

発熱、風邪症状がある等、体調がすぐれない場合は、家庭で安静に過ごさせてください。風邪症状で欠席した場合は、出席停止扱いになります。

毎日マスクを着けて登校します。無くすことや、汚すことがありますので、予備のマスクを5枚、ランドセルかお道具箱の中に入れてください。

出席停止について



学校保健安全法に決められた以下の感染症にかかった場合、出席停止となります。診断された場合は、学校へ報告をお願いします。

第1種	エボラ出血熱	クリミア・コンゴ出血熱	痘そう	南米出血熱
	ペスト	マールブルグ病	ラッサ熱	急性灰白髄炎
				ジフテリア
				重症急性呼吸器症候群（SARS ウイルス）
				中東呼吸器症候群（MERS ウイルス）
第2種	インフルエンザ	百日咳	麻疹	風疹
				流行性耳下腺炎
				水痘
				咽頭結膜熱
				結核
				髄膜炎菌性髄膜炎
第3種	コレラ	細菌性赤痢	腸管出血性大腸菌感染症	腸チフス
	パラチフス	流行性角結膜炎	急性出血性結膜炎	その他の感染症

※新型コロナウイルス…感染、濃厚接触者、発熱等の風邪症状で欠席した場合

毎日9～10時間の睡眠を！

今年度も、3つの目標①十分な睡眠時間（9～10時間）をとる
②寝る1時間前にはメディアの使用をやめる ③毎日同じ時刻に寝て
同じ時刻に起きる が、身につく児童が増えるよう指導していくととも
に、メディアの使用についてもご家庭と一緒に考えていきたいと思
っています。引き続きご協力をお願いします。



生活リズムを整え、新学期元気にスタートを切ることができるよう、4月8日～14日
まで生活リズムカードに取り組みます。意欲的に取り組めるよう、見届けや励ましの声掛
けをお願いします。

《生活リズムカードの使用方法》

低学年は保護者が記入して
いただいてもかまいません

- ①表紙に名前を書きます。（1年間使用します）
- ②4月のページに、「睡眠・メディアの目標時刻」を記入し、「質の良い睡眠をとるためのめあて」を○で囲みます。
- ③1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ④4月14日に1週間を振り返り、感想を記入します。
- ⑤4月15日に、担任に提出します。（毎日提出する必要はありません）

健康診断が始まります

健康診断は病気を早期発見するとともに、自分の体と向き合い、
成長や健康について考える貴重な機会です。

健康診断で異常や病気の疑いが見つかった場合には、お知らせを
出しますので、早めに受診していただくようよろしくお願いします。



検査項目	日	対象学年	注意事項
身体測定	12日(火)	4,5,6年	持ち物：体操服
	13日(水)	1,2,3年,はまゆう	測定の邪魔にならない髪型にする
視力検査	12日(火)	4,5,6年	持ち物：眼鏡
	13日(水)	1,2,3年,はまゆう	
聴力検査	14日(木)	5年	前日に耳掃除をする
	18日(月)	1,2年	
	20日(水)	3年,はまゆう	
尿検査一次	14日(木)	全学年	朝一番の尿をとる、予備日 15日(金)
尿検査二次	21日(木)	一次陽性者	予備日 22日(金)



健康診断のために記入していただく書類や提出物がたくさんあります。お手数をおかけ
しますが、書類をよく読み期限内に提出していただくようよろしくお願いします。