

# ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校  
令和2年4月6日  
(第1号)

入学・進級おめでとうございます

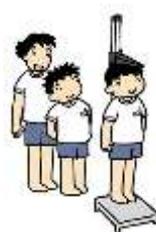
新年度がスタートしました。子供たちの健康づくりをサポートさせていただく養護教諭の向山広美です。本校8年目ですが、新たな気持ちで勤務したいと思います。今年も一年間、子供たちの健やかな成長を願いながら、保護者の皆様とともに健康づくりについて考え、取り組んでいきますので、どうぞよろしくをお願いします。



## ★ 定期健康診断にご協力ください

健康診断は、次のような目的で実施されますので、正しく検診・検査が受けられるよう準備や体調管理をお願いします。健康診断の意義や受け方について、ご家庭でもお話しください。

- 1 知る……成長の様子や健康状態を知る。
- 2 守る……潜在する病気や異常を早期発見し、早期治療を開始する。
- 3 育てる……健康に関する生活習慣等を見直し、自分の健康を守り高める意識を育てる。



## ★ 4月・5月に行う定期健康診断のお知らせ

項目	実施月日	対象学年	担当	開始時刻	注意事項
身体計測 (身長・体重)	8日(水)	5年	学級担任他 養護教諭	2限	・測定は、半袖・短パンの体操服で行うので、忘れずに着用してくる。 ・計測時、長い髪は横で2つに結ぶ。 ・眼鏡を使っている人は持ってくる。
		6年		3限	
視力測定	9日(木)	3年		2限	
		4年		3限	
聴力検査は4限に行います。	10日(金)	1年		2限	
		2年		3限	
歯科検診	後日、連絡します。		小山先生 越田先生		・歯や歯肉を丁寧に磨く。 ・事前に配布する「歯のチェックカード」を指定した日までに提出する。
内科検診 (運動器検診・結核検診含む)			松井先生 加藤先生		・事前に配布する保健関係調査票等を指定した日までに提出する。
耳鼻咽喉科検診			大浦先生		・事前に配布する「歯のチェックカード」を指定した日までに提出する。
眼科検診		2学期以降	狩野先生		

## ★ お知らせ・お願い

- 学校での健康診断の結果、治療や検査が必要な場合には、治療カードをお渡ししますので、早めに治療や検査を受けてくださるようお願いいたします。  
また、検査や治療が終わり次第、治療カードを担任へ提出してください。
- 4月から6月(今年度は年度内)にかけて、たくさんの検診や検査が計画されています。欠席等で都合が悪く、当日予定されていた検診を受けることができなかった場合は、校医の先生の医院に行き、検診を受けていただくことになります。

## ★ 今年度お世話になる学校医の先生方を紹介します

今年度より本校の学校医としてお世話になります。

内科	松井みづほ	先生	(松井内科クリニック)
内科	加藤 夕	先生	(ゆう内科クリニック)
眼科	狩野 俊哉	先生	(狩野眼科医院)
耳鼻咽喉科	大浦 一子	先生	(金沢医科大学氷見市民病院)
歯科	小山 元秀	先生	(小山歯科医院)
歯科	越田 喜規	先生	(越田歯科医院)
薬剤師	辻 正史	先生	(阿尾中央薬局)



## ★ 「保健調査票」「緊急連絡カード」の記入について

「保健調査票」の表は、必要事項を追加記入し、裏は、該当学年の欄に現在の健康状態について記入(○や斜線)・捺印の上、提出してください。

「緊急連絡カード」は変更があれば、二重線を引き、訂正してください。

※4月9日(木)までに担任へ提出してください。

## ★ 心と体の健康づくりのために

新しい学年の始まりを楽しく元気にスタートできるよう、「早起き・早寝・朝ごはん」を心掛けましょう。学校では、今年度も「すっきりもりもり運動」の期間を設け、早起き・早寝・朝食摂取の徹底を図っていきます。

心の安定と活力を保つには、

- 1 十分な睡眠と朝食をしっかりとらせて登校させてください。
  - ・低・中学年は夜9時まで、高学年は夜9時半までの就寝を心掛けましょう
  - ・朝食は主食・主菜・副菜がそろそろことを目指しましょう。バランスのよい朝食は、夕方に出る眠りのホルモンの元となり、眠りを促進させます。
- 2 学校であったことを、よく聞いてあげてください。
  - ・家族が子供を見守っていることを温かい言葉で伝えるようにしましょう。



## ★ 登校前の健康観察をお願いします

### 健康観察のポイント

- ① 寝起きはよかったですか。
- ② 食欲はありますか。
- ③ 顔色はよいですか。
- ④ 熱や頭痛、せきやのどの痛みはないですか。
- ⑤ 皮膚に発疹はありませんか。
- ⑥ 下痢や便秘をしていませんか。
- ⑦ 何となく元気がなかったり、口数が少なくなったりしていませんか。
- ⑧ 睡眠は十分にとれていますか。



- \* 健康観察は、子供の心身の状況を把握する上で大変参考になります。ぜひご協力をお願いします。
- \* コロナウイルスの感染拡大防止のため、毎朝体温を計りましょう。その結果を踏まえ、家庭で休養し様子をみたり、医師の診察を受けたりして回復に努めてください。  
欠席の連絡は、7時半～8時の間に学校(TEL 74-8422)へお願いします。