

進級・入学おめでとうございます

今年度は7名の1年生を迎え、61名で上愛子

小がスタートしました。1年生のみなさん、はじめて。2～6年生のみなさん、春休みは元気に過ごせましたか？

新しい事がたくさん4月。ワクワクに加えてドキドキもたくさんだと思います。自分のペースで少しずつなれていきましょうね。



ようこそようめ 養護教諭の

です

みなさんが元気に楽しく毎日を過ごせるように、心も体も健やかに成長していけるように、保健室からいつも応援しています。よろしくお願いいたします。



4月の保健目標

けんこうしんだん
健康診断を

ただう
正しく受けよう

健康診断は、自分のからだと向き合い、健康について考える大切な時間です。世界にたったひとつしかない自分の大切なからだのための時間です。からだの様子をきちんと確かめられるよう、自分で出来る準備をしっかりと、正しい方法で健康診断を受けるようにしましょう。

健康診断

こんなことを調べます

身長
体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？



おしっこ

検尿

おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

！

朝いちばんの

おしっこを
とってください！

歯

歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓
肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？

！

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています

骨
関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

健康診断の詳しい日程や準備、学校医・学校薬剤師の先生方に関しては、ほけんだより「健康診断号」（水色の用紙で配付しています）を確認してください。

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。

保護者のみなさまへ

お子さんの事で心配な事、気になる事等ありましたら、遠慮なく気軽にお声がけください。

○ 提出物のお願い

保健関係の調査票や健康診断後の受診のお勧め等は、個人情報に関わるため、配付時には「保健関係連絡袋」を使用いたします。配られましたら、早めに中身を御確認いただきますようお願いいたします。

【 本日 配付 ➡ 14日（金）までに提出】

① 保健関係調査票：1，2年生（保健調査・アレルギー調査・結核問診・心とからだの健康調査）

保健関係調査票：3年～6年生（保健調査・アレルギー調査・結核問診）

お子さんの健康状態を知る大切な資料です。緊急時の対応や健康診断等で使用させていただきますので、すべて目を通していただき、別紙資料を御参照の上、正確な記入をお願いいたします。

② 心とからだの健康調査：3～6年生（1，2年生は保健関係調査票に含まれています）

お子さんと日々の生活の様子についてお話をしながら、保護者の方の手で記入していただくものです。お子さん自身が記入するものではないので御注意ください。

③ 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入について：全学年

この制度は、学校管理下（登校から下校まで）で発生したけがなどに対して、医療費、障害見舞金等が支給されるものです。加入についてのお便りをよくお読みください。

加入される方はプリント下部にあります同意書のみ御提出ください。（掛金は、他の校納金と一緒に集めさせていただく予定です。）加入されない方は、学校まで御連絡ください。



【17日（月）配付 ➡ 21日（金）までに提出】

④ ふるさと歩け歩け遠足前健康調査：全学年

長い距離を歩く遠足になります。13日に配付される学校からのおたよりも参考にいただき、記入提出をよろしくお願いいたします。

* 新型コロナウイルスの感染拡大防止対策について *

新型コロナウイルス感染症が、5月に感染症法における5類感染症へ移行する方針が示され、マスクの着用等の感染拡大防止対策についても少しずつそれに合わせた指針が示されております。

学校においても、国から示された指針を元に対応を協議し、新年度始めは以下の様に進めてまいりますので、御理解御協力のほどよろしくお願いいたします。今後、国からのガイドラインの変更や感染状況等に応じて対応が変わる事が考えられます。その際には、おたより等を通してお知らせいたします。

(1) 毎朝、登校前に検温し、念入りな健康観察をお願いいたします。

今年度から、毎朝の **健康チェックカードの提出はありません** が、昨年度までと同様に、登校前に検温し、以下の観点を参考に健康観察を念入りにしていただくようお願いいたします。発熱等の風邪様の症状がみられる時や、いつもと違う様子が見られる時には、無理せず早めに自宅で休養し、医療機関への相談や受診をしていただきますようお願いいたします。

年度始めは、特に新しい環境に慣れるまで緊張することも多く、疲れやすくなります。御家庭でも、いつも以上にお子さんの様子に気を配っていただき、ゆっくり過ごす時間を多く持っていただければと思います。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

(2) 手あらいの徹底、咳エチケットの指導

登校後、休み時間後、給食の前、清掃活動後、排泄の後等に、正しく手洗いを行えるように、また咳やくしゃみが出る時には、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻を押さえるように、学校でも引き続き指導していきます。

(3) 必要に応じたマスクの使用

御家庭で、お子さんとマスクの使用についてお話ししていただき、必要に応じて御使用ください。バスで登校されるお子さんは、バス乗車時は、マスクを着用する事をお勧めいたします。給食当番は引き続き、必ずマスクを着用して行いますので準備をお願いいたします。

(4) 抵抗力を高める

十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心掛けるようにお願いします。

(5) 出席停止等の取り扱いについて

次の場合は、欠席の扱いとはしませんので、学校にご相談ください。

- ・児童生徒等の新型コロナウイルス感染症への感染が判明した場合
- ・児童生徒等が濃厚接触者・検査対象者に特定された場合
- ・児童生徒等に発熱等の風邪の症状が見られる場合
- ・同居の家族に発熱等の風邪の症状が見られる場合
- ・保護者が不安を感じて登校させない場合
- ・児童生徒が医療機関等において新型コロナウイルスワクチン接種を受ける場合
- ・児童生徒が医療機関等において新型コロナウイルスワクチン接種を受け、副反応が出た場合

* その他、学校では、教室等の換気を徹底し、給食は机を向かい合わせにせずに静かに食べる、教室等校内の消毒を適宜行う等の対策を行っていきます。