

令和7年5月2日
富士見台小学校
保健室

あたらしい学年になって、1か月がたちました。あたらしいクラスにはなれてきましたか？毎日、色々な「あたらしいこと」に出会い、頑張っているみなさん。そろそろ疲れが出てくるころかもしれません。そんな時はゆっくり休むことも大切ですよ。連休中も規則正しい生活で過ごし、4月の疲れをとるようにしてください。

健康診断でお知らせをもらった人へ

健康診断で病気や病気の疑いがあった人には、お知らせ（ピンク、青、緑、黄色の用紙）を渡しました。お知らせは必ずおうちのの人に渡してください。病院にいかず病気が治っていない場合は、6月からのプールの授業に参加できない場合があります。

また『未受診のお知らせ』をもらった人は早めに病院で健診を受けて結果が書いてある用紙を担任の先生に渡してください。

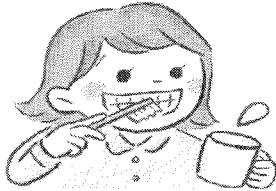
健康診断の結果から

生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

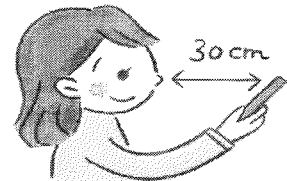
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上
離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



保護者の方へ



健診や検査の結果で病気や異常の疑いがあったお子さまに、『結果と受診のおすすめ』をお渡しました。『結果と受診のおすすめ』をお持ちの方は早めに医療機関を受診してください。

内科・耳鼻科・眼科健診で水泳の可否に関わる疾患があった場合（アレルギー性鼻炎 B、アレルギー性結膜炎 B、側弯症の診断以外）、受診が終わっていない場合は水泳の授業に参加できないことがあります。お早めに病院を受診してください。受診が終わりましたら、結果の用紙を担任に提出してください。

学校の健診・検査は『スクリーニング』といい、異常の疑いがある場合もお渡ししていますので、専門の医療機関で詳しく検査・受診された場合『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。

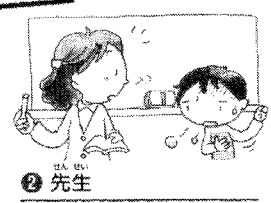
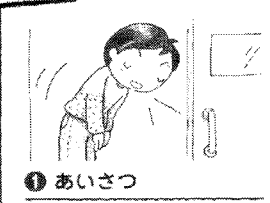
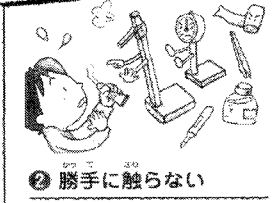
保健室ってどんなところ？

保健室は、けがをした時、具合が悪い時に使います。また、自分の心を落ち着かせたいときや、ゆっくりと先生とお話をしたい時にも使います。

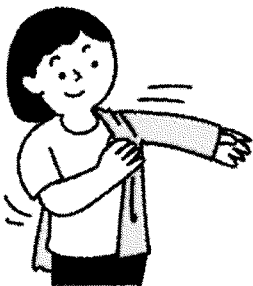
合っているのはどれ？

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったたりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。
☐ に当てはまるのはどれかな？

保健室のルール その1	保健室のルール その2	保健室のルール その3	保健室のルール その4
保健室に行くときは に 言ってから行こう。 ① おうちの人 ② 先生 ③ 宇宙人	保健室に入るときは をしよう。 ① あいさつ ② 準備運動 ③ お願い	保健室にあるものは ① 夜になると動き出す ② 勝手に触らない ③ 全部使い放題	保健室で借りたものは ① 自分のものにしている ② 友だちに貸してあげる ③ 使い終わったら返す
こたえ  ② 先生 突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいないときは、友だちに先生に伝えるようにお願いしてから保健室に行こう。	こたえ  ① あいさつ 入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられると嬉しいよ。	こたえ  ② 勝手に触らない 壊れやすいものや薬などの危険なものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。	こたえ  ③ 使い終わったら返す 保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。

急な暑さに ご注意 寒暖の差が大きい この時季の備え



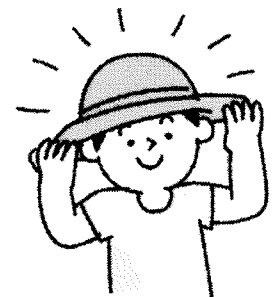
脱ぎ着のしやすい服で
 体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
 タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
 こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
 紫外線を避けよう

感染症について

4月は水痘（みずぼうそう）、溶連菌感染症、ノロウイルスの報告がありました。