



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



今月の保健目標
自分のからだを知ろう

- ☆ 健康診断のおしらせ
- ☆ 保健室について
- ☆ 保護者の方へ

寺尾小の児童のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。
養護助教諭の中山知朋子です。
今年度もいつでも笑顔で、寺尾小の子どもたちの心と体の健康を守れるよう、精一杯尽力します！
どうぞよろしくお願ひいたします。



健康診断のおしらせ



4月は5つの健康診断を行います。自分のからだの健康を知る大切なチャンスです。よりよい状態で検診が受けられるように、準備しておきましょう。

実施日	実施項目	注意事項
4/10 (金)	身体計測	全学年実施します。 夏用体操着上下を持ってきてください。
4/15 (水)	検尿 (腎臓検診)	全学年実施します。 朝起きてすぐのおしっこをとり、忘れずに持ってきてください。
	耳鼻科健診	全学年実施します。髪が耳にかからないようにしましょう。 耳と鼻をきれいにしておきましょう。
4/17 (金)	視力検査	全学年実施します。 メガネがある人は必ず持ってきてください。
4/21 (火)	聴力検査	1・2・3・5年生のみ実施します。 耳掃除をよくしてきましょう。



- 内科 秋元先生 (秋元クリニック)
- 耳鼻科 中村先生 (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
- 眼科 大塚先生 (さくら眼科クリニック)
- 歯科 野尻先生 (野尻歯科クリニック)
- 薬剤師 牛久先生 (牛久薬局)

※ 学校医の先生方にご相談したいことがある場合は、連絡帳等でおしらせください。

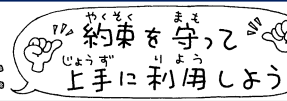
保健室について

保健室はこんな場所です



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。みなさんと会えることを楽しみにしています。

ほけんしつを++
++利用するとき



- ① 怪我をしてしまったら、まず水道のお水できれいに洗います。
水で洗うことが1番怪我を早く治す方法です。
傷の周りも汚れていたらきれいに洗ってください。
- ② 担任の先生に断ってから来るようにしてください。
緊急のときはどの先生でも大丈夫です。
- ③ ドアをノックして
「失礼します。〇年〇組の〇〇です。
【怪我】〇〇を怪我してしまったので手当してください。
【病気】〇〇が痛いので見てください。」
と言って保健室に入ります。
- ④ 「ありがとうございました。失礼しました。」と言って教室に戻ります。
- ⑤ 教室に戻ったら、担任の先生に保健室へ行って来たことをお話してください。



保健室の使い方

〇×クイズ

- ❓ おうちでのケガも治療してもらえる。
こたえ → ×
保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。
- ❓ 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。
こたえ → ×
病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。
- ❓ つらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。
こたえ → ○
「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。

1. 健康診断について

- 各種調査票・問診票の記入につきまして、大変お世話になります。
- 各健診の結果については、健診後、ほけん連絡袋に『結果のお知らせ』を入れて配付します。
(異常がない場合も、その旨を記して配付します。)中身を確認して**所定の欄に押印し、封筒を学級担任にお戻しください。**なお、『受診のすすめ』を受け取った場合には、**早めにご受診いただき、『結果票』を学級担任に提出していただきますようお願いいたします。**

2. 感染症対策について

(1) 発熱や咽頭痛等の症状がある場合

- 普段と異なる症状があり、欠席・遅刻・早退等する場合の連絡は、「**さくら連絡網**」の“**健康チェック**”に症状を入力し、**学校へお知らせください。**なお、さくら連絡網での連絡は、**7時30分まで**にお願いします。(バスに乗らない場合の連絡は、**7時10分まで**にお願いします。)
- 休日や長期休業中に感染症と診断された等体調が悪い場合も、さくら連絡網への入力をお願いします。

(2) 感染症と診断された場合

- 医療機関を受診後、裏面の感染症の診断がつかましたら、**すみやかに学校に連絡をお願いします。**
- 出席停止の期間が終了し、登校する際は**指定の書類を学校まで提出してください。**それぞれの書類は学校ホームページからダウンロードできます。担任からもお渡しできますので、ご連絡ください。(詳しくは右の表を参照してください。)

お子さんのうんち習慣を整えるには？

子どもの腹痛の原因第1位が便秘だと言われます。新年度の環境変化が引き金になる場合も、ご家庭での関わりや環境づくり次第で、排便がスムーズにできることがあります。

決まった時間にトイレに座る

「トイレに座る」習慣をつけることで、腸は排便リズムを学習します。最も便意が起きやすいのは食事のあと。いずれかの食後に、便意がなくてもトイレに座らせてみましょう。



排便姿勢のサポート

大人用のトイレでは足がつかず姿勢が不安定になりがちで、十分にいきむことができません。補助便座や踏み台などで、足の裏がしっかり床につくように整えてみてください。



学校において予防すべき感染症一覧（出席停止） < 栃木市立寺尾小学校 >

医療機関を受診後、下記の感染症の診断がつかましたら、すみやかに学校に連絡をお願いします。出席停止の期間が終了し、登校する際は指定の書類を学校まで提出してください。

○第1種の感染症

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（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MARS）、特定鳥インフルエンザ（H5N1）については、治癒するまで出席停止です。

○第2種の感染症

病名	出席停止期間	登校の際に学校に提出する書類
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	インフルエンザ登校申出書 (保護者が記入する)
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	治癒証明書 (医療機関で記入してもらう)
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで	
風疹	発疹が消失するまで	
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで	
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
咽頭結膜熱 (プール熱)	主要症状が消失した後、2日を経過するまで	登校申出書 (保護者が記入する)
結核	伝染のおそれが無くなるまで	
髄膜炎菌性髄膜炎	伝染のおそれが無くなるまで	
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	

○第3種の感染症

溶連菌感染症	症状により学校医、その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで ↓ 原則として医師の許可があるまで ※必ず出席停止とは限りませんが、左記の診断があり医師より登校を控えるよう指示があった場合などは、学校までご相談ください。なお、出席停止となった場合は、登校する際は保護者が記入した登校申出書を提出してください。 ※ 帯状疱疹、A型肝炎、アデノウィルス の場合は、 治癒証明書（医療機関で記入してもらう） を提出してください。
感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）	
マイコプラズマ肺炎	
流行性角結膜炎	
急性出血性結膜炎	
帯状疱疹	
伝染性紅斑（りんご病）	
手足口病	
ヘルパンギーナ	
その他	

