



令和3.4.8

白岡市立南小学校

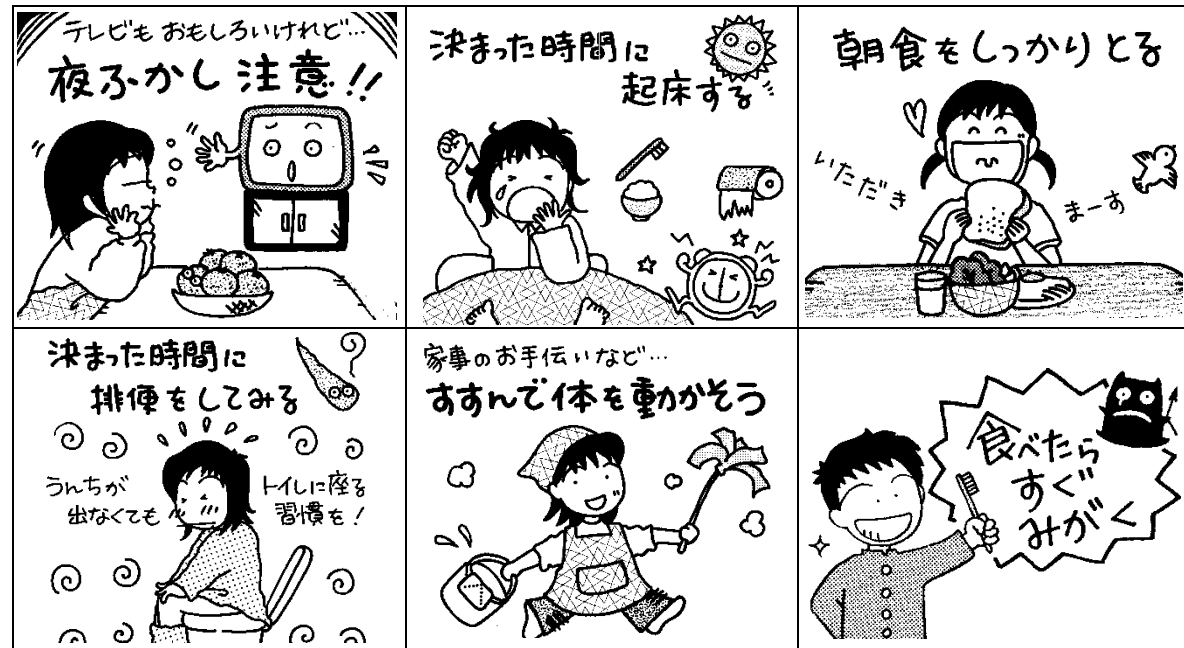
入学・進級、おめでとうございます

養護教諭
小山 芳恵です！



ほけんだよりは、月の始めに配ります。健康診断などの行事のお知らせや、健康に過ごすために必要なことが書いてあります。おうちの人と一緒に読んでください。

春休み中に生活が乱れてしまった人もいるかもしれませんね。今日から新しい学年での学校生活がスタートします。心と体を学校モードに切り替えましょう！



こういしょうかい
校医さんを紹介します！



健康診断など、みなさんの健康に関係することで、1年間お世話になります。

内科：杉本 政直 先生（杉本医院）・新井 裕至 先生（新井クリニック）
歯科：野本 順一 先生（のもと歯科クリニック）・田島 芳子 先生（田島歯科医院）
耳鼻科：坂本 梢 先生（児玉医院） 薬剤師：横塚 保彦 先生（クオール薬局）

しんがた かんせんかくだい ふせ
新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために



健康観察 ・登校	- 朝と夜、家で体温を測り、自分の体の様子を確認し、ピンクの健康観察票に記録しましょう。登校する日は必ず持ってきてください。 ①～③の時は学校を休んでください。早退してもらうこともあります。 ①熱がある日、具合の悪い日 ②自分や一緒に住んでいる家族がPCR検査をした時（結果が出るまで） ③自分は元気でも、一緒に住んでいる家族が具合の悪い（学校を休む）日
手洗い	外から室内に入った後、給食前、トイレの後、掃除の後などは手を洗いましょう。流しに石けん、トイレに泡ハンドソープがあるので使ってください。
換気 服装	- 人がいる所はいつも換気をします。暖房や冷房をつけている時もします。密閉が気になったら、ドアや窓を開けるか先生に伝えてください。 - 外の空気が入ってきますので、室内の服装を工夫しましょう
マスク 給食	- 登下校中と学校にいる間はいつも鼻までマスクをつけていましょう。 - マスクには名前を書いてください。予備も持ってきてきましょう。 - 食事・水分補給・息が苦しい時などは外して良いですが、声を出さないようにしましょう。給食は「前向きサイレント給食」です。
菌みがき	前向きにした自分の席で、しぶきがとばないようにみがきましょう。
手や物の消毒	- 給食当番は、配膳をする前に手の消毒をします。 - 教室や廊下に手の消毒液が置いてあるので、自由に使ってください。 - 配膳台は、毎日使う前に消毒します。 - 手すりやじゃぐちなど、多くの人が触る所は、先生が毎日消毒します。
密をさける	- 学校でも、学校以外でも、①～③の三密をさけましょう。 ①密閉…換気できない所・換気していない所 ②密集…たくさんの人が集まる・少人数でも近い距離で人が集まる ③密接…手が届く距離での会話や運動（マスクなし）
免疫力	たっぷりの睡眠と栄養のある食事、運動やお風呂、菌みがきなどで、免疫力（体が敵と戦う力）を高めましょう。



健康観察・登校欄の③については、昨年度「緊急事態宣言の間」でお願いしていましたが、白岡市ではもうしばらく続ける事が決まりました。感染拡大予防のため、ご協力お願いします。



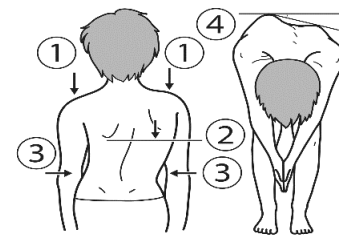
保健関係書類の記入について

本日、保健関係の書類をお配りしました。書類に書かれている説明と下記の留意事項をよくお読みの上記入し、期限内の提出をお願いします。ご不明な点がございましたら、担任又は養護教諭までお問い合わせください。

提出書類	記入上の留意事項
保健調査票 (水色二つ折り)	- 全項目もれの無いよう記入してください。 - 保護者印を忘れずに押してください。 1年生…<u>表紙の番号は書かないでください。</u>
緊急連絡カード (オレンジ)	1年生…入学式で回収済みです。 2～6年生…新しく記入してください。 ※年度途中で記入事項に変更が生じた場合は、速やかに連絡をお願いします。
結核健診問診票 (白二つ折り)	- 該当学年欄について記入してください。 1年生…<u>表紙の番号は書かないでください。</u> 左下の記入欄にも記入してください。
耳鼻科検診用 保健調査票 (黄色)	1、2、4年生のみです。
学校心臓検診 調査票	1年生のみです。 <u>番号は記入しないでください。</u>

参考にしてください。

背骨が曲がっている

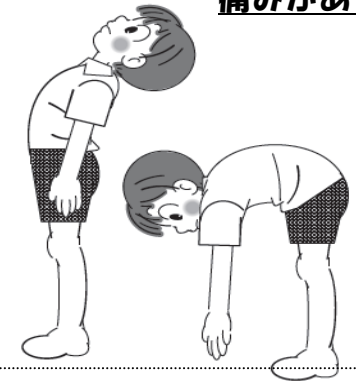


チェックポイント

- ①両肩の高さ ②肩甲骨の高さ・位置
- ③左右の脇線の曲がり方
- ④前屈した左右の背中や腰の高さ

腰を曲げたり、反らしたりすると

痛みがある



腕・脚を動かすと痛みがある

例：運動をしている時や運動後
ひざが痛い など

腕、脚に動きの悪いところがある

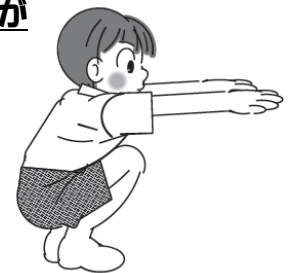
例：手のひらを上に向けて腕を伸ばしたとき、ひじが完全に伸びない、完全に曲がらない



片脚立ちが5秒以上できない



しゃがみこみができない



色まちがいをすることがある

色覚に特性のある場合や、色の見え方が気になる場合は記入してください。保護者の方と相談の上、色覚検査票を用いてスクリーニング検査を行います。

4月13日（火）までに担任の先生に提出してください。