


ほけんだより 4月

川口市立元郷小学校
保健室
令和3年4月8日

76名の1年生をむかえ、元郷小の新しい一年がスタートしました。みんなそろって入学式、始業式ができてもうれしいです。新型コロナウイルス感染症に負けないよう、みんなが元気に過ごせるように、保健室から応援していきます。

おうちのひと
いっしょよ
一緒に読み
ましょう。

4月の保健目標 自分の体を知ろう

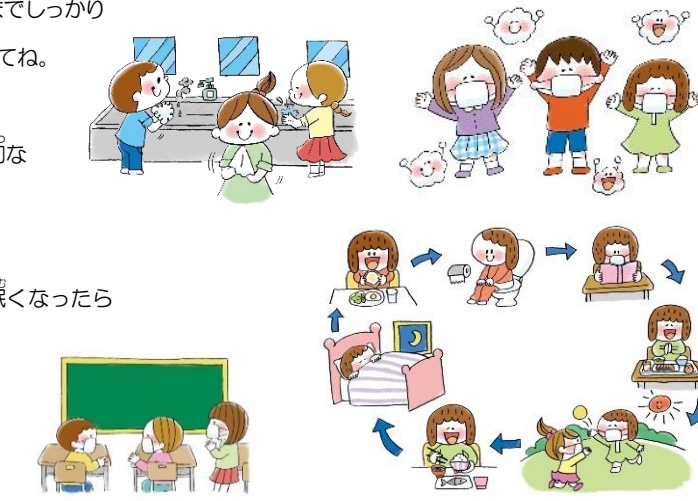


健康診断では、自分の体の元気度を知ることができます。病気に負けない健康な体をつくりましょう。

4月の健康診断		
8	木	各種提出書類配付
9	金	発育測定：5・6年
12	月	発育測定：3・4年
13	火	発育測定：2年・ひまわり
14	水	視力聴力検査：5年
15	木	発育測定：1年
16	金	視力聴力検査：2年
19	月	聴力検査：1年・ひまわり
21	水	内科検診：1・5年
22	木	内科検診：2・4年
23	金	視力聴力検査：3年
26	月	内科検診：6年・ひまわり
27	火	視力検査：1年・ひまわり
28	木	内科検診：3年・ひまわり
30	金	聴力検査：再検査・抽出者

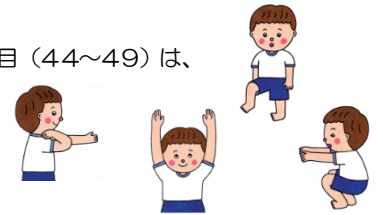
- 元郷小 学校生活のおやくそく** ～しっかり守って、元気にすごそう～
- 健康観察カードを毎日つけましょう。**
朝の体温測定と健康観察、早ね早起き朝ごはんチェック、夜ねる前の体温測定を毎日行いましょう。学校が休みの日も、わすれずに記入してくださいね。
 - マスクを必ずつけましょう**
飛沫を飛ばさないように、学校ではマスクをつけて生活しましょう。鼻からあごまでしっかりおおって、正しくつけましょう。予備のマスクとマスク入れも持ってきておいてね。
 - せっけんできれいに手を洗いましょう。**
せっけんをよく泡立ててしっかり手洗いをすることが、感染症予防で一番大切なことです！ハンカチもわすれずに身に着けて、きれいにふいてくださいね。
 - 早ね・早起き・朝ごはんを元気な体づくりをしましょう。**
早起きをして、おいしく朝ごはんを食べて、学校でたくさん体を動かして、眠くなったら早めに眠る…。そんな生活がウイルスに負けない体をつくれます。
 - きよりエチケットを意識しましょう。**
友達とおしゃべりするときは、腕の長さ分のきよりをあげましょう。密にならないように気をつけて楽しくすごしましょう。

熱があるとき、かぜの症状があるときは、学校をお休みしましょう。また、家族に体調が悪い人がいるときもお休みしてくださいね。(どちらも出席停止になります。)



おうちの方へ ※お子様が安心して学校生活を送れますよう、以下の保健関係書類の提出物につきまして、ご協力をお願いいたします。
※ご多用のところ恐れ入りますが、**4月12日(月)**までにご提出ください。

- 保健調査票**……………ほけんだより裏面に記入例がありますので、ご参照ください。整形外科の項目(44～49)は、実際に体を動かして確認してからご記入ください。
- 結核に関する問診票**…内科検診の際に活用します。該当学年の欄にご記入ください。
- 学校心臓検診調査票**…内科検診および心臓検診の際に活用します。
- 耳鼻科検診調査票**………1・3・4・5・6年生のみ提出していただけます。アンケートをもとに耳鼻科検診の選別者を決めます。今のお子様の健康状態についてご記入ください。



裏面も見てくださいー

<保健調査票 記入例>

緊急連絡先、健康保険証が変更になった場合は、切り取って上から貼ってください。

氏名 川口 太郎 生年月日 〇〇年〇月〇〇日 性別 男 学年 小1	緊急連絡先 川口市〇〇町〇-〇-〇〇〇〇 TEL 〇〇〇 (〇〇) 〇〇〇〇 氏名 川口 太郎 性別 男 学年 小1 氏名 川口 太郎 性別 男 学年 小1
--	--

病名	初発の年齢	現在の状況(○印)	治療	医療機関名	原薬の有無(○印)
①心臓病(心臓病)	10才	○		川口市立〇〇病院	○
②腎臓病(腎臓病)					
③ひきつけ・てんかん					
④ぜんそく	3才	○			
⑤その他(病名)					

治療中・経過観察の場合は、必ず記入してください。

母子手帳などを参考に記入してください。

重要があった場合は、上から順番に貼ってください。

けがや病気のために、学校から直接病院を受診する際に必要となります。必ずご記入ください。

種類	社	共	〇をつける
番号・番号	〇〇	〇〇	〇〇
発行機関	〇〇〇	〇〇	〇〇
有効期限	〇〇年	〇月	〇日

最近の健康状態・生活習慣について、次の事項で当てはまるものがあれば○を記入してください。

項目	小1	小2	小3	小4	小5	小6
1 食欲がなく、体重減少						
2 頭痛・腹痛						
3 下痢・便秘						
4 動悸、めまい						
5 疲れやすさ						
6 急に立ちくらみ						
7 貧血をおこしやすい						
8 乗り物酔いをする						
9 アレルギーがある(アトピー、花粉、大気汚染)	○	○	○	○	○	○
10 肌がかゆくなる						
11 肌があれやすさ、かぶれやすさ						
12 うみやすさ、にきびがでやすさ						
13 体や手足にブツブツがでやすい						
14 髪の色に異常がある(脱色、脱毛)						
15 生まれつきのあざ、皮膚病がある						
16 その他、気になる皮膚病がある						
17 聞こえが悪い						
18 鼻音で聞こえることがある、耳が聞こえない						
19 よく鼻水が出る						
20 よく鼻がつまる						
21 鼻血が出やすい						
22 のどの腫れや痛みを伴う発熱が多い						
23 扁桃腺を削っている						
24 いびきをかくことがある						
25 現在または定期的に治療中の病気がある						
26 鼻板の字が黒く、速くを走るとき目を閉める						
27 色まがらみをすることがある						
28 顔をほくろ、そばかす、顔の正歪でない						
29 左右の視線がずれることがある						
30 目を揉むと目が腫れたり、頭痛がしたりする						
31 目がかゆくなる、目やにが出る、目が赤くなる						
32 目がかわく、涙が出るが多い						
33 マガネ・コンタクトレンズを使用している						
34 コンタクトレンズ使用で、目にいり、充血、ゴロゴロする						
35 現在または定期的に治療中の病気がある						
36 歯が痛んだり、しみる						
37 頬の腫れが痛んだり腫れたりすることがある						
38 口をあけずらいと思うことがある						
39 かみにくい、食べにくいと思うことがある						
40 歯がゆがみや歯ぐきが出ることがある						
41 口のにおいが気になる						
42 歯ぐきから血が出る						
43 現在歯科矯正をしている						
44 腎臓が痛んでいる						
45 腰を痛げたり、反らしたりすると痛みがある						
46 腕、脚を動かすと痛みがある						
47 腕、脚に動きの悪いところがある						
48 片足立ちが長時間できない						
49 シャッパミがでない						

※整形外科の項目を記入する際は、保健調査票裏面のチェックポイントをご確認ください。

おうちの方へ

①朝の健康観察・早退についてのお願い

朝のお子様の健康状態をよくみていただき、微熱や咳など、比較的重いかぜの症状であっても、登校せず自宅で休養をするようお願いいたします。

また、ご家族が体調不良の場合や濃厚接触者になった場合、PCR検査を受ける場合も、お子様の登校を控えていただきますようご協力をお願いします。これらの場合は、すべて欠席ではなく出席停止となります。

学校で「早退の目安」となる症状がみられた場合、ご家庭へ早退のお願いすることがあります。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「早退の目安」

- 37℃以上 (平熱が高い場合は要相談)
- 息苦しさ・息切れ
- だるさ
- 咳
- のどの痛み
- 鼻水・鼻づまり
- 頭痛
- 腹痛
- 目の充血・かゆみ (アレルギー以外で)

かぜ症状

②給食時のアルコール消毒について

給食前の手洗い後、全員アルコールで手指の消毒を行います。アレルギー等の関係で使用を控えたい場合は、連絡帳にて担任にお知らせください。

(1年生は、調査用紙にて確認させていただきます。)