

すこやか

令和2年7月1日
第1号
鎌ケ谷市立北部小学校
保健室発行
【保護者向け】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための臨時休校が終了し、1ヶ月近くが経とうとしています。学校再開後の北部小学校には子どもたちの活気が溢れ、日常が戻ってきているように感じています。今年度は例年とは異なる新学期のスタートとなりましたが、1年間健康に過ごすために、自分のからだに興味をもってほしいと思います。ほけんだよりでも、たくさんの情報を伝えていく予定です。よろしくお願いいたします。



また、緊急事態宣言は解除されましたが、現在も油断できない状況が続いています。お子様が安心して学校生活が送れるよう校内体制を整えています。朝の検温、マスクの着用、ハンカチの携帯、水筒の用意などご協力いただくことが多くなりますが、よろしくお願いいたします。

保健室から～保健室での対応について～

◎けがをしたとき

保健室は医療機関でないため、簡単な応急処置のみを行います。継続的な手当てはできないので、継続的な手当てが必要なときは、ご家庭での対応をお願いします。また、病院の受診を必要とする場合には、保護者の方に連絡させていただきます。（緊急時には学校から病院へ連れて行くこともあります。学校から病院へ連れて行く場合には、保護者の方とは病院で合流できるようご協力いただければと思います。その際には保険証のご持参もお願いいたします。）

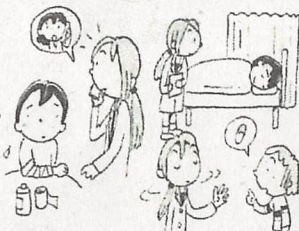
◎体調を崩してしまったとき

休養することでよくなると思われる場合や観察の必要がある場合は、保健室で1時間程度、休養させて様子をみます。1時間休養してもよくなる場合には、早退の対応をします。保護者の方へ連絡の上お迎えをお願いしますので、いつでも連絡がつくようにしてください。なお、子供たちの体調面を考え、長時間の保健室でのお預かりはできませんので、もしもの時に備え、お迎えにこられる体制作りをお願いします。

◎薬について

保健室では飲み薬は与えられません。必要な場合は、ご家庭で準備するようにしてください。

けが発生時や早退が必要となったときには、緊急連絡先に連絡をします。変更になった場合には、必ず担任の先生へご連絡ください。



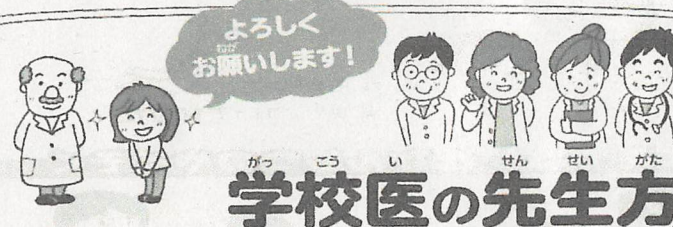
健康診断スケジュール

7月 1日(水)	内科・運動器検診(1・3・5年)
2日(木)	内科・運動器検診(2・4年・6年・かがやき)
13日(月)	視力検査(6年)
14日(火)	視力・聴力検査(5年)
15日(水)	視力・色覚検査(4年)
16日(木)	視力・聴力検査(3年)
20日(月)	視力・聴力検査(2年)
21日(火)	視力・聴力検査(1年)
22日(水)	視力・聴力検査(かがやき)



*その他の健康診断につきましては、日程が決まり次第お知らせいたします。また、健康診断を行うにあたり、提出していただく書類があります。随時お配りしますので、期日までにご提出いただけますようご協力をお願いいたします。

*7月中の健康診断が終了しましたら、「健康カード」にて結果をお知らせします。(病気や異常の疑いについてはその都度お知らせします。)
「健康カード」は内容をご確認いただき、表紙の1学期の欄に押印の上、**7月31日(金)までにご提出ください。**よろしくお願いいたします。



健康診断や
環境検査で
お世話になる
学校医の先生です。

内科	白戸寿男、白戸佐和子 先生	白戸胃腸外科
眼科	宇野由美子 先生	宇野眼科
耳鼻科	更級則夫 先生	さらしな耳鼻咽喉科
歯科	楊筆八十 仲谷弥生 先生	だいぶつ歯科 真木歯科
薬剤師	藤田純子 先生	ふたば薬局船橋

すこやか

R2年7月1日
第1号
鎌ケ谷市立北部小学校
保健室発行
【子ども向け】

暑い季節がやってきました。

全校みんなの登校が始まって、もう少しで1ヶ月が経ちますね。学校が再開してから保健室にはみんなの元気な声がたくさん聞こえてきて、うれしい気持ちになります。

最近、暑い日も増えてきています。体調管理に気をつけながら、外遊びで体を鍛え、暑さに負けない体づくりをしましょう。



ほけんしつって、どんなところ？

★こんなときは、ほけんしつへ！



けがをした



ぐあいが悪くなった



相談したい、話を聞いてほしい



からだやこころ、健康について知りたい

★おぼえてね！ほけんしつのやくそく



けがや病気で来るときはなるべく担任の先生に言う



ほけんしつの中でさわがない、走らない



「どこが」「どうして」「どんなようす」を伝える



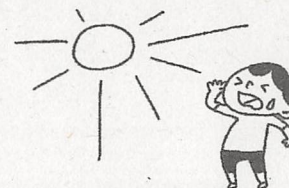
ものを使う、かるときはひと声かけて

《こまめに水分をとって熱中症を予防しよう》

熱中症とは、暑くてしつ度が高い環境や、スポーツをしていて汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害がおこったりすることをいいます。

熱中症が起こりやすいかんきょう

熱中症は白差しが強い昼間に、最も起こりやすくなります。また、しつ度が高い（むし暑い）白にも起こるので注意しましょう。



白差しが強い昼間



しつ度が高いとき

熱中症予防のために

水分（塩分）をとる



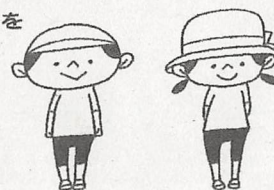
真夏が来る前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、白かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



白差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

～保健室で、できないこと～

- ・クスリはあげられません。
- ・けがや病気を毎日つづけてみることはできません。
- ・おうちでのけがはみることができません。



〇年〇組の
〇〇〇〇です！

名前と用件を
話してくれると
うれしいです！