



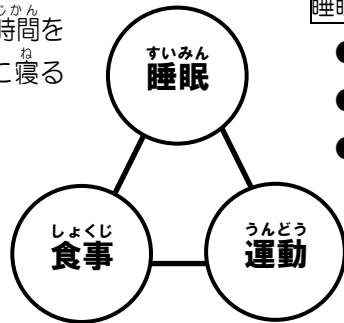
ご入学・ご進級おめでとうございます

これから1年間、このほけんだよりでは、健康な生活を送るためのお手伝いとして、保健に関することをお伝えしていきます。よろしくお願いします。

生活リズムを整えて、スタートをスムーズに!

生活リズムを整えるポイントは3つ

小学生の時期は、睡眠は特に大切です。十分な睡眠時間を確保するには、『何時に寝るか』が重要です。



睡眠時間の目安

- 低学年 10時間
- 中学年 9時間
- 高学年 8時間

体を動かす遊びやお手伝いを積極的にしましょう。

3食しっかり、バランスよく食べましょう。朝ご飯はしっかりと食べましょう。一日の元気と健康のもとです!



養護教諭の山田です。馬橋小の皆さんが元気に過ごせるようにお手伝いしていきます。よろしくお願いします。



新型コロナウイルス 感染予防に取り組もう

① 健康観察
検温カードに毎日記録しよう



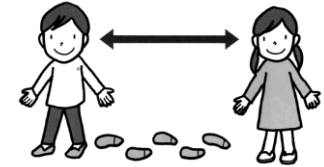
④ 換気
空気の流れを作ろう



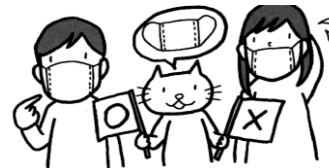
② 手洗い
正しいタイミングで丁寧に



⑤ 距離をあける
“くっつきすぎない”を常に意識して



③ マスク
不織布マスクを使おう



⑥ 給食は静かに食べる
食べ終わったらすぐにマスクを





ていきけんこうしんだん はじ 定期健康診断が始まります



健康診断では、体の成長や様子を調べます。事前に健診について学んでから受けると、より自分自身の健康について意識することができますよ。

4月 定期健康診断予定表

月	火	水	木	金	土	日
				8 身体計測 (6年)	9	10
11 身体計測 (5年)	12 身体計測 (4年)	13 身体計測 (3年)	14 身体計測 (1年・仲)	15 身体計測 (2年)	16	17
18 視力検査 (6年)	19 視力検査 (5年)	20 視力検査 (4年)	21 視力検査 (3年)	22 視力検査 (2年・仲)	23	24
25	26 視力検査 (1年)	27 聴力検査 (2・5年・仲)	28 聴力検査 (1・3年)	29	30	

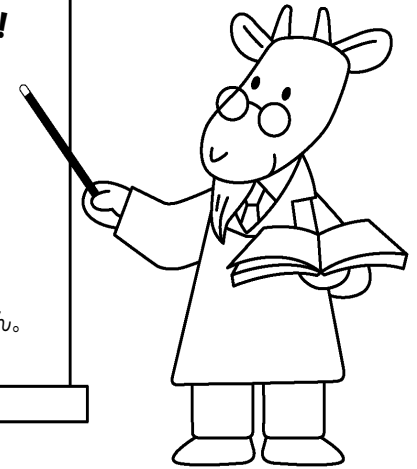
- *学校行事等の関係で日程が変更になる場合があります。
- *身体計測：体育着に着替えます。忘れずに準備しましょう。
- *視力検査：めがねをもっている人は持ってきて下さい。



健康診断を受けた結果、「お知らせ」をもらったら、早目に受診しましょう。「お知らせ」を病院へ持っていき、医師に結果を記入してもらったら、「お知らせ」を学校へ提出して下さい。未受診の場合、6月から始まる水泳指導に参加できない場合もあります。なお、学校での健康診断はスクリーニングですので、受診の結果、異常なしの場合もあります。

健康診断で体の成長や様子を調べるよ!

- ①自分の体を知る
自分の体の成長や真合が悪い所がないかなどを知ることが出来ます。
- ②病気の早期発見・早期治療
早く見つけ治療することで、病気の悪化を防ぎます。
- ③健康を意識する
体について考えることは、健康維持に欠かせません。



保健室から保護者の方へお願いします

- ① 保健室は学校での応急処置の場所です。医療機関ではありません。継続したけがの処置やご家庭でのけがの処置は原則できません。ご家庭での手当てをお願いします。
- ② お子さんが保健室を使用し、帰宅後も保護者の方に様子をみて頂きたい場合、担任もしくは養護教諭から連絡を入れるようにしますので様子をみて下さい。帰宅後に受診した場合は、担任または養護教諭までお知らせ下さい。
- ③ 嘔吐等で洋服が汚れた場合、感染防止のため、そのままビニール袋に入れて持ち帰らせます。ご家庭で洗濯、消毒をお願いします。下着を貸し出した際は、同じサイズの新しい下着を返して下さい。

