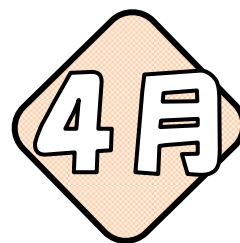


ほけんだより

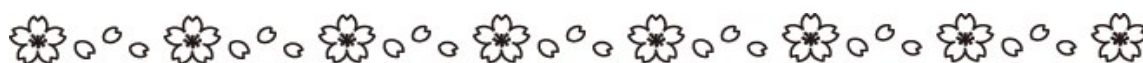


石巻市立蛇田小学校 保健室発行 令和2年4月9日
～お子さんと一緒にお読みください～

ご入学ご進級おめでとうございます



元気いっぱいの新入生を迎え、新年度がスタートしました。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により登校するにあたり、不安や心配を抱えた児童がたくさんいると思います。学校では、児童が安全に、安心して過ごせるように、手洗いや咳チケット、換気について指導いたします。ご家庭でも、児童の体調管理をよろしくお願いいたします。また、登校する際は、朝に、ご家庭で体温を測定し、発熱などの症状が見られる場合は登校を控えるようよろしくお願いいたします。



4月の保健目標

「正しい姿勢で学習しよう」



成長測定 (身長・体重・視力・聴力)

※聴力は、1・2・3・5年生対象です。

4月10日 (金) 学習室・6年生

4月15日 (水) 3年生

4月13日 (月) 5年生

4月17日 (金) 2年生

4月14日 (火) 4年生

4月20日 (月) 1年生

【児童のみなさんへ】

当日は以下のことに気を付けましょう

- ・ 髪の毛を結んでいる人は、頭の上ではなく横で結ぶようにしましょう。
- ・ 眼鏡をかけている人は忘れずに持ってきてきましょう。



朝ごはんを食べると体に良いことがたくさんあります

● 体のリズムを整える

朝食は体のめざましになります。朝ごはんを食べないと頭も体もぼーとしたままで午前中を過ごすことになります。夜更かしをして、次の日の朝に起きられないことのないようにしたいものです。

● やる気と集中力が出る

朝食を食べると、体温が上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

● 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、脳に栄養がまわらずイライラしたり集中力がなくなる原因にもなります。

朝ごはんを食べた後は、トイレに行く習慣もつけましょう。



【保護者の方へ】

調査票の記入をお願いします

保健調査票（全学年）

「結核検診」・「脊柱・四肢の状態」問診票（全学年）

問診欄の該当学年の欄に、お子さんの健康状態を確認しながらご記入ください。

心臓病調査票（1・4年生）

漏れのないようご記入ください。

保護者押印欄もありますので、押し忘れのないようお願いいたします。

4月13日（月）までに学級担任にご提出ください。

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがをした場合、医療費の一部が支給されます。

- ・ 学校管理下（登下校時も含む）でけが等をした場合
- ・ 医療機関を受診し保険証を使用して完治するまでに窓口で1,500円以上の支払いがあった場合
（※ 子ども医療費助成制度を利用した場合は、その旨をお知らせください）

上記の条件に当てはまるけがをした場合は、学校までお申し出ください。

申請に必要な書類をお渡ししますので、受診した医療機関で記入してもらい学校にご提出ください。

スポーツ振興センター加入同意書（1年生のみ）**4月13日（月）までに**学級担任にご提出ください。

出席停止について

以下の感染症は、「学校感染症」に指定されており、病気にかかった児童が十分に休養できるようにするとともに病気の感染を防ぐため「出席停止」とし、医師の許可が出るまでご家庭でお休みすることになります。

- インフルエンザ ■百日咳 ■麻疹（はしか） ■風疹（三日はしか） ■水痘（みずぼうそう）
- 結核 ■流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ■溶連菌感染症 ■その他医師の診断を受けた場合

※ インフルエンザは、発熱等の症状が出はじめた日から、その他感染症は医師の診断を受けた日から出席停止となります。診断を受けましたら、その日のうちに学校まで電話を連絡お願いいたします。

手指消毒用アルコールについて

感染症予防等のために、各学級に手指消毒用アルコールを学校で使用します。アレルギーがあり、使用できない場合は、担任までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

1年間よろしく申し上げます

養護教諭 太田代 亜希子（おおたしろ あきこ）

養護教諭 法喜 友美（ほうき ゆうみ）



昨年度も保護者の皆様に、たくさんのご協力をいただき感謝しております。今年度、養護教諭は、蛇田小3年目の太田代と、この度の異動で赴任いたしました法喜の2人体制で、子どもたちの心身の健康についてサポートしてまいります。よろしくお願いいたします。