えがお

令和５年４月７日
保健だより　４月号
水戸市立千波小学校

入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。１年生は、学校生活が始まったばかりで緊張していることでしょう。２～６年生のみなさんも、クラス替えで担任の先生も友だちも変わり、少し緊張している人もいるかもしれません。４月は、環境が変わり、心身共に疲れやすい月です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を習慣づけましょう。

４月の保健安全目標

●自分の体をよく知ろう
●交通のきまりを守ろう

健康診断が始まります

日	月	火	水	木	金	土
				６日 始業式	７日 入学式	８日
９日	１０日 **発育測定** ３・４年生	１１日 **歯科検診** ５年生	１２日 **発育測定** ５・６年生	１３日 **歯科検診** ４年生	１４日 **発育測定** １・２年生	１５日
１６日	１７日 **視力検査** ３年生	１８日 **歯科検診** ３年生	１９日 **視力検査** ４年生	２０日 **歯科検診** ６年生	２１日 **心臓検診** １年生	２２日 授業参観 PTA 総会
２３日	２４日 振替休業日	２５日 **歯科検診** １年生	２６日 **視力検査** ６年生	２７日 **視力検査** ５年生	２８日 **視力検査** ２年生 避難訓練	２９日
３０日						

《お願い》
・視力検査では、眼鏡を使用している人は、眼鏡をかけた時の視力を検査します。忘れずに持ってきましょう。
・保健調査票などは記入後、忘れずに提出しましょう。

保健室はこんなときにきてください

ケガをしたとき
救急処置してもらえる

具合が悪いとき
一時的に休養できる

悩みがあるとき
相談できる

健康について
知りたいとき

保健室に来たときには教えてね！

保健室には、けがをしたときや体の具合が悪くなった時に来てください。その時は、担任の先生に保健室に行くことを伝えてから来てください。保健室に来たときは、先生に次のようなことを教えてください。あわてなくていいので、ゆっくりお話ししてくださいね。

１　けがした人（具合が悪い人）の名前を教えてください。
「○年○組の　○○　○○　です。」
「○年○組の　○○　○○さんがけがをした（具合が悪い）ので連れてきました。」

２　どうしたか教えてください。

○けがをした時
・いつのけがかな？
・何をしていたの？
・どうなったのかな？
・今はどんな様子かな？

○具合が悪い時
・いつから？
・どこが？
・どんなふうに具合が悪いのかな？

感染症対策について

１　朝の体温測定は継続します。登校後、体調チェック表を提出しましょう。
２　マスクの着用は、必要ありません。ただし、給食の配膳時や合唱する場合など、場に応じて着用するので、ランドセルに携帯しましょう。
３　石けんによる手洗いをこまめに行いましょう。
４　教室の換気をしっかりしましょう。

お世話になる学校医の方々

学校医	（内科）	石井　隆志先生
	（内科）	相川　礼子先生
	（耳鼻科）	安達　忠治先生
	（眼科）	塚田　孝子先生
学校歯科医		村居　幸夫先生
		満川　崇元先生
学校薬剤師		冨山　直人先生