

# ほけんおひかり 4月

平成21年4月8日  
美加の台小学校  
保健室 NO. 1

## 入学、進級おめでとうございます

新しい学年、新しいクラスに、新しい友だち。気持ちも新たになりますが、すこしとまどうこともあります。緊張もしますね。この時期は心が不安定になりやすく、生活習慣もぐずれやすくなります。できるだけ早く寝るようにして、すいみんを十分にとり、前の日の疲れを次の日に残さないように心がけてください。

## 草ね・早起き・朝ごはんをしっかりと

### 4月の保健行事

いろいろな健康診断がはじまります。

#### 身体計測

身長

- 背すじをのばす
- あごをひいて、まっすぐ前を見る

5年生・6年生 4月10日(金)  
3年生・4年生 4月14日(火)  
1年生・2年生 4月15日(水)

髪の長い人は  
横か下で結ぶよ  
うにしてください



(たいそうふくではかります。わすれないでね。)



低いと、あごを上げる  
てし、胸をのばす  
てし、胸をのばす  
てし、胸をのばす  
身長計の柱に、背中  
おしり・かかとが、  
ぴったりとくっつく  
ように立つ



体重

- 体重計のまん中に、  
すかにかかると、  
はかっている  
あいだは、  
体をうごか  
さない

座高

- 座高計の柱に、背中  
とおしりがぴったり  
とくっつくように  
すわる
- 背すじをピンとのばす
- あごをひいて、  
まっすぐ前を見る



### 尿検査・・・4月 13日(月)・14日(火)

(尿検査セットは10日(金)にわたします。忘れずにもってかえてください)

### 視力検査・・・全学年、各クラスで行います。(4月中旬より)

### 聴力検査・・・1・2・3・5年生(4月中旬より)

## 「ほけんしつ」ってどんなところかな

・からだのぐあいが悪い  
とき、ねつをはかった  
り、ベッドで休んだりで  
きます。



・けがをしたとき応急  
手当をします。



・からだや心のこ  
とで、質問や相談がある  
とき、気軽に立ちよ  
つてみてください。



ほけんしつは医療機関ではありません。

- ・応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。
- ・内服薬を出すことはできません。

## おうちの方へ

### ○2～6年生は保健調査票の記入をお願いします。

毎年、年度の初めに、保健調査票の記入をお願いします。これは子どもたちが健康で安全な学校生活を送るための基本情報となる大切なものです。今後、健康診断時の問診票等でも同じく疾患や健康状態について、立ち入った内容をお尋ねする場合がありますが、ご記入いただいた個人情報については、厳重に管理し、関係者以外には開示しません。目的をご理解の上、健康の様子についてご記入くださいますようお願いいたします。

10日(金)までに個人カードと一緒に、お渡しした封筒に入れてご提出をお願いします。

### ○学校で予防すべき伝染病および出席停止期間について

下記の病気にかかっていると医師に診断されたら、医師の指示する期間は出席停止になり、欠席扱いになりません。登校する際は医師の意見書が必要となります。意見書は河内長野市内の病院には置いてありますが、必要な場合は学校へ申し出てください。

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| インフルエンザ             | 解熱した後2日を経過するまで      |
| 百日咳                 | 特有の咳が消失するまで         |
| 麻疹(はしか)             | 解熱した後3日を経過するまで      |
| 第一種 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) | 耳下腺の腫脹が消失するまで       |
| 第二種 風疹              | 発疹が消失するまで           |
| 第三種 水痘(みずぼうそう)      | すべての発疹が痂皮化するまで      |
| 第四種 咽頭結膜熱           | 主要症状が消退した後2日を経過するまで |
| 第五種 結核              |                     |
| 第六種 腸管出血性大腸菌感染症     | 伝染の恐れがないと認めるまで      |
| 第七種 流行性角結膜炎         |                     |
| 第八種 急性出血性結膜炎        |                     |