

# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室

NO.4

7月号

令和4年6月30日

家庭数配付

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながりますよね。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気にのりきりましょう。

## 夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



新型コロナウイルス感染予防対策の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。また、同居人の体調がよくない場合は登校を控えてくださると助かります。

なお、登校しても体調が悪くなったらすぐ早退をお願いしています。ご理解、ご協力をお願いします。



## かきくけこ

がまんは禁物



きゆうに暑くなる日は注意

くろい服は避けよう

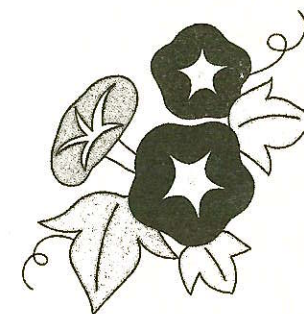


けんこうな人も油断しないで

こまめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに



6月末で定期健康診断が終わりました。内科、眼科、耳鼻科、歯科、視力、聴力など「治療のお勧め用紙」をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれたでしょうか。できるだけ早く病院に行き治療するようお勧めします。

「定期健康診断の結果(健康カード)」を配布しますので健康状態を確認してください。(「受診済」は反映されませんのでご承知おきください。)

配付日：7月20日(水)

※9月上旬に発育測定があります



# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.2 5月号 令和4年4月28日 家庭数配付

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けて体調管理をしていきましょう。運動会に向けて練習が始まりますので体調管理に気を付け全力で取り組みましょう。

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接の1つの密でも避けましょう)を避ける、でコロナに負けないようにしましょう！

## ◇◇◇◇◇ 5月の保健行事 ◇◇◇◇◇

- 2日(月) 結核問診票配布(全学年)：別紙記入例参照。記入・押し印し9日(月)迄に回収。
- 11日(水) 心臓検診 1年 転入等で未実施者 午前9時から 体操服着用
- 12日(木) 眼科検診 1、4年は全員。2、3、5、6年は保健調査票の有訴者。  
午後2時から 顔を洗って目やにがついてないようにしてください。  
前髪の長い児童はピンでとめてください。  
尿検査 全学年 当日の朝一番の尿です。出始めは、捨てて中間の尿を採取。  
児童には11日(水)に、①白い袋 ②尿をとる紙容器  
③半透明の検査容器 ④検査についてのお手紙を配布します。
- 13日(金) 尿検査予備日 12日(木)の未提出者 13日朝の尿をとって提出。
- 19日(木) 耳鼻科検診 1、4年は全員。2、3、5、6年は保健調査票の有訴者  
午前9時から。耳あかは家でとれる範囲でとってください。  
前日は入浴して耳や耳のまわり、鼻をきれいにしてください。
- 24日(火) 内科・結核・運動器検診 4年 午後1時30分から
- 25日(水) 内科・結核・運動器検診 1、2年 午前8時30分から
- 26日(木) 内科・結核・運動器検診 6組、3、5年 午前9時から
- 31日(火) 内科・結核・運動器検診 6年 午後1時30分から  
内科は体操服着用し前日に入浴してください。

新型コロナウイルス感染予防対策の為、少しでも本人の体調がよくない場合は登校できない今の状況です。また、同居人の体調がよくない場合は登校を控えてくださると助かります。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったらすぐ早退をお願いしています。ご理解をお願いします。

運動会に元気で参加できるように下記の内容について声かけをお願いします。

- ・早ね早おきをする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・汗ふきタオルを持って行く。
- ・つめを切る。
- ・髪の毛の長い人は運動しやすいように結ぶ。
- ・くつひもをほどけないようにしっかり結ぶ。
- ・準備運動、整理運動を忘れずにする。
- ・具合の悪いときは無理せず見学する。
- ・熱中症に気を付ける。
- ・水分補給をこまめにする。

5月21日(土)が運動会!

5/9から練習開始!

☆☆熱中症予防に味噌汁を☆☆  
朝ごはんには味噌汁はいかがでしょう。塩分もとれ、水分もとれます。5月も暑さが予想されます。具たくさんにすると栄養バランスも良いです。

「ハンカチ、ティッシュ」を必ず、ポケット等に入れ身につけさせてください。

## ☆アタマジラミに気をつけ

ましよう・・・さわやかな季節です。

時々、お子さんの頭髪をチェックしてみ

くださるようお願いします。☆☆☆☆

### 《アタマジラミの調べ方》

十分に洗髪してから見る。成虫は見つけにくいですが卵は見つけやすく、髪の毛の生え際(えり足、耳の後ろ、ひたい)や根元に近い所にある。

### 《日常生活の注意点》

1. 頭髪は短くし、いつも清潔に。
2. 2日に1回は洗髪する。指の腹で頭皮もよく洗う。(低学年のお子さんは、家族の方がよく洗ってあげてください。耳の後ろや生え際の部分が汚れやすい所です。)
3. 毎日、髪の毛をくし、ブラシでよくとくす。

くしやブラシも清潔に。タオルやブラシ、帽子の

※アタマジラミが見つかった場合は学校にもお知らせくださるようお願いします。



# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.1 4月号 令和4年4月5日

児童数配付

## ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。4～6月は定期健康診断が数多く予定されていますので、事前の準備、様々な提出物など、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。なお、異常のあった場合はその都度、「治療のすすめ」でお知らせいたしますので、早めに精密検査、治療をし、お子さんが健康に学校生活を送れますようお願いいたします。新型コロナウイルスの感染防止策をとりながら健康診断を行います。

### 定期健康診断の学年別内容

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
保健調査票	●	●	●	●	●	●
発育測定	●	●	●	●	●	●
視力検査	●	●	●	●	●	●
聴力検査	●	●	●		●	
内科検診	●	●	●	●	●	●
結核検診	●	●	●	●	●	●
運動器検診	△	△	△	△	△	△
眼科検診	●	△	△	●	△	△
耳鼻咽喉科検診	●	△	△	●	△	△
歯科検診	●	●	●	●	●	●
尿検査	●	●	●	●	●	●
3Dスコリオ検診 (脊柱側彎症検診)					●	○
心臓検診	●	○	○	○	○	○
色覚検査				□		

(3年は詳細な黄色の間診票を使って内科検診時に運動器検診をします。)

●は必須項目 ○は転入等での未実施者 △は保健調査票等による有訴者 □は希望者  
 ※健康診断のもとになる「保健調査票」は7日(木)迄に提出です。(1年は11日迄)  
 ※健康診断の結果、異常のあった児童には「治療のすすめ」を渡しますので、早めに受診してください。(異常がなかった場合は7月に「定期健康診断の記録」<パソコンから出力した用紙>でお知らせします。)

新型コロナウイルス感染予防対策の為、少しでも本人の体調がよくない場合、また同居人の体調がよくない場合も登校できない今の状況です。また、登校しても体調が悪くなってしまったらすぐ早退をお願いしています。ご理解をお願いします。

早寝早起きしっかり朝ごはん! 手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接の1つの密でも避けましょう)を避ける、でコロナに負けないようにしましょう!

### 4月の保健行事

11日(月)～15日(金)視力検査 2～6年

視力はめがねのある人は持参。

11日(月)聴力検査 3年

12日(火)聴力検査 5年

聴力は前日に家でとれる程度に耳あかをとってください。

歯科検査 4年 1時15分から

歯科は朝食後歯みがきをさせてください。

13日(水) 歯科検査 23年 8時45分から

14日(木) 歯科検査 6組、7組、16年9時から

15日(金)聴力検査 2年

18日(月)聴力検査 1年(1～3組)

19日(火)聴力検査 6組、7組、1-4

歯科検査 5年 1時5分から

発育測定は体操服で測定します。前日に入浴して体を清潔に。頭頂部に髪を結ばないでください。

20日(水)発育測定 356年

21日(木)発育測定 6組、7組、124年

22日(金)視力検査 1年(1～3組)

25日(月)視力検査 6組、7組、1-4 視力再検査 34年

26日(火)視力再検査 256年

### ☆☆校医の先生の紹介：健康診断でお世話になります☆☆

学校医 内科	和座 一弘 先生	市場 卓 先生
	赤沼 順 先生	
眼科	山口 裕司 先生	
耳鼻科	小島 慎平 先生	
学校歯科医	上床 喜和子先生	本間 康章 先生
	藤田 理生 先生	
学校薬剤師	眞嶋 英子 先生	

気持ちも新たに新年度を迎えています。今年度も保健室で執務をします。どうぞ、よろしくお願いいたします。養護教諭 大島貴久子