すくすく　４月号

令和３年４月８日

木下小学校　保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年の桜の開花はとても早かったですね。今は学校の藤棚が満開に近い状態で、とってもきれいです。

そして昨日、子ども達が元気に学校に戻ってきてくれました！明日は新１年生もやってきます！！学校がみるみる元気になってきて、なんだかとってもウキウキしてきます。

木下小学校２年目、皆さんの「体と心の成長に少しでも役に立てたらうれしいなぁ」と思っています。今年度もどうぞよろしくお願いします。

４月の保健目標

健康診断を正しく受けよう

昨年度はとても変則的な健康診断の日程になってしまいましたが、今年度は例年通り４月から健康診断を始めます。

健康診断は、毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また、勉強や運動に十分力を発揮できる状態かも調べます(視力･聴力検査、運動器健診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも健康診断の大切な目的です(眼科･歯科･耳鼻科･内科健診･心電図・尿検査)。

自分の体をよく知って、自分の体を大切に、健康な生活をおくりましょう。

保護者の皆さんへ

よろしくお願いします

右に４月の保健関係行事予定をのせました。保健調査票の記入に始まり、体操服の準備やその他の書類・準備等、その都度お知らせいたします。たくさんあって大変だと思いますが、ご協力をお願いします。

それぞれの結果につきましては、受診の必要がある場合には、それの検査結果が出てから１週間以内にお知らせします。異常なしの場合には７月にすべての結果がそろってから「健康の記録」でお知らせいたします。

お世話になる
校医の先生方を紹介します！

内科	住吉和夫先生（住吉整形外科）
歯科	谷岡芳江先生（きおろし歯科）
眼科	斉藤　仁先生（斉藤おとな＆こどもクリニック）
耳鼻科	土屋英明先生（つちや耳鼻咽喉科）
薬剤師	五十嵐　太郎先生



月	日	曜日	保健関係行事予定
４	７	水	保健調査票配付(２～６年)
４	９	金	保健調査票配付(１年)
４	12	月	身体計測（６年・５年・４年）
			保健調査票回収(２～６年)
４	13	火	視力検査（３年・４－１・４－２）
４	14	水	身体計測 （３年・くすひまさん・２年・１年）
			保健調査票回収(１年)
４	16	金	聴力検査（１年・２年・３年）
４	20	火	聴力検査（５－１・５－２・くすひまさん）※くすひまさんは視力もやります
４	21	水	歯科健康診断(全校児童）８：20～
４	22	木	耳鼻科健診(１年）９：30～
４	22	木	尿検査１次(全児童)
４	23	金	尿検査１次予備日①
４	26	月	視力検査（２年・６－１・６－２）
４	27	火	視力検査（１年・５－１年・５－３）
４	30	金	尿検査１次予備日②



新型コロナウィルス感染症対策をして、１年が過ぎます。毎日の生活の中にマスクも手洗いも消毒も定着してきたように感じます。

ここ数日の千葉県の感染者数は落ち着いてきたように感じますが、他県の様子をみると第４波の心配も拭えません。

最近の感染経路は、家庭内感染と経路不明が多くなっているようです。不安なことはありますが、私たちにはできることがあります！一人一人ができることをしていきましょう。それでも体調が悪くなることはあります。大人も子どももみんな一緒です。その時には、安心してゆっくり休養をとりましょう。

体にウイルスが入ってこないためにできることがあります



手洗いも上手になりました。
じっくり流すのも忘れません。



ハンカチ・ティッシュも
もっています。



外から帰ったら、うがいもします。



マスクもしっかりつけられます。

換気も忘れません。



体調の変化に早く気がつく方法を知っています



体温も測っています。



食欲のチェックも忘れずに。

1. （平熱より）明らかに高い熱が出ていない。
2. 強いだるさ（倦怠感）がない。
3. 息苦しさ（呼吸困難）がない
4. 咳をしていない
5. かぜのような症状がない。

毎日健康観察カードもつけています。

免疫力を高めるためにできることもあります



朝の太陽をあびてすっきり！



お手伝いをしてほめてもらえるかも！



一人で練習もできます！



鏡の前で笑顔の練習も！



兄弟で音楽家気分！



規則正しい生活！

楽しいと思ったり、うれしいと思ったり、きれいなものを見つけたりすることは、私たちの免疫力を高めます。

そして、その気持ちを是非言葉にしてみてください。何倍も気分がよくなります。

このほかにも、ご家庭にあった『できること』がきっとあるはずです。家族で一緒に考えてみてはいかがですか？

私たちが注意すべきことは『密閉・密集・密接』を避けることです。そしてマスクをしていない時はお話ししません。