

ほけんだより 4月

須坂市立森上小学校 保健室



ご入学、ご進級おめでとうございます。
 気持ちも新たにパワー全開で今年を踏み出していきたいところですが、目に見えない新型コロナウイルスは感染を広げています。
 一人ひとりが自分のこととしてとらえ、自分と友だち、そしてみんなのまわりにいる人たちの命をまもるため、**人との距離を取る**、**マスクを着用し**、**石けんでの手洗い**の感染拡大予防で自分たちができることを進めていきましょう。

自分と友だち、まわりの人々の命をまもろう！

学校は、新型コロナウイルス感染症感染拡大予防の衛生管理マニュアルに沿って対応していきますので、今年度も引き続きご理解ご協力をお願いします。

本日よりオクレンジャーによる『健康チェック』に変更されています。毎朝、体温測定と健康観察をしていただき、**毎朝8:00までに返信**をお願いします。平熱と異なり体温が37.1℃以上ある場合や、**かぜ症状がある場合は、無理せずおうちで休養をお願いします。**

 <p>昨夜、今朝 熱があるか</p>	 <p>のどの痛みがあるか</p>	 <p>せきが出るか</p>
 <p>からだのだるさがあるか</p>	<p>*オクレンジャーの質問項目を精選しています。この表を参考チェックポイントにして丁寧に健康チェックをお願いします。詳しくお伝えいただける場合は、記述の部分に入力をお願いします。</p>	 <p>鼻水、鼻づまりがある</p>
 <p>吐き気、腹痛、頭痛があるか</p>	 <p>におい、味を感じないか</p>	<p>いっしょに暮している家族に 発熱やかぜ症状があるか</p>

健康診断は自分のからだや健康状態を知るチャンス

内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな？	耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
身体測定 身長・体重、どれくらい成長したかな？	健康診断が始まります からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 CHECK! 		視力検査 メガネをもっている人は忘れずに！
聴力検査 前日には耳掃除をしておこう！	尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	心電図検査 心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？	身体測定、心電図検査は、半そで・短パンで行います。準備をお願いします！

よろしくお願ひします

提出物の一覧です

4月9日（金）までに提出してください。

- ★保健調査票
- ★食物・ハチアレルギ-調査票（2～6年）
- ★学校心臓検診調査票（1，4年）
- ★色覚検査希望調査票（4年）

<お願い>

森上小学校は上高井郡内で一番むし歯が多く、健康課題として、歯の健康むし歯予防に取り組んでいます。また、コロナ禍の感染予防で口腔内を清潔に保つことも重要です。学校では、給食の後、手鏡で自分の歯を見ながら、みがくようにしますので、学校に「手鏡」を置いておくようにします。準備をお願いします。

おうちでも、歯みがきの習慣ができるように、声がけをお願いします。そして、10歳までは、おうちの人による仕上げみがきをお願いします。

4月に行く健康診断

☆聴力検査 8日(木) 5年 9日(金) 3年 13日(火) 2年 21日(水) 1年

☆身体測定 12日(月) 6年 14日(水) 5年
 15日(木) 4年 16日(金) 3年
 19日(月) 2年 20日(火) 1年

☆耳鼻科検診 13日(火) 3,6年 21日(水) 1,4年 27日(火) 2,5年

☆視力検査 22日(木) 4年 26日(月) 3年
 27日(火) 2年 28日(水) 6年

髪の毛をしばる場合は、トップを避け、低い位置でお願いします！

めがねがある人は必ず持ってきましょう！

*1,5年の視力検査は5月です。

このおたよりは
 保健指導の村田が
 発行しています。

おうちまで届きますように...

心とからだの健康に関する情報を保健だよりでお伝えしていきたいと思ひます。今年も、よろしくお願ひいたします。