

ほけんだより

4月

令和6年4月8日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理



ご入学・ご進級おめでとうございます！
養護教諭の平松真理です。児童の皆さんが心身ともに健康に学校生活を送れるよう、サポートさせていただきます。どうぞよろしくお祈りします。

保健室ってどんなところ？

保健室は、学校で怪我をしたり、体調が悪くなったりしたときに、応急手当や一時的に休養ができる場所です。

○こんなときは保健室へ

○保健室で「できない」こと

★けがをした



★相談したい、話を聞いてほしい



★ぐあいが悪くなった



★からだやこころ、健康について知りたい



✕ **長い時間の休よう**
保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。



✕ **つづけての手当て**
保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。

✕ **のみ薬をもらう**
かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。



保健室からの連絡事項

○日本スポーツ振興センターの手続きに関して

学校の管理下においてけがをして受診をした医療費総額が5000円（診療点数500点、自己負担額1500円）以上の場合、日本スポーツ振興センターの保険対象となり、請求手続きを行うと給付金が支給されます。学校でけがをして受診した場合は、学校までお知らせください。

○毎日の持ち物について

ハンカチ、予備のマスクをご用意ください。学校で長い時間を過ごす子どもたちは、手を洗う機会が多くあります。洗った後に清潔を保つため、必ずハンカチでふき取るよう、ご家庭でもご指導ください。また、マスクを落としたり、鼻血や鼻水などで汚れてしまったりすることがあります。マスクの予備はランドセルの中に入れておいてください。現在、学校からの貸し出し用のマスクの用意はありません。

○替えの服や下着について

学校で服や下着を汚してしまった場合、学校に備えている衣服を貸し出すことがあります。お貸しした際は洗って返却してください。下着については同じサイズの未使用のものをお返しください。

定期健康診断について

○学校の定期健康診断の役割

学校における健康診断は、家庭における健康観察をふまえて、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて「疾病」や「異常」をスクリーニング（選別）し、健康状態を把握するという役割と健康課題を明確にし、健康教育に役立っているという2つの役割をもって実施されます。

病院などで受ける検査や診察とは違います。疾病の疑いがある場合は、通知いたしますのですみやかに受診し、主治医の「診断」を受けてください。主治医の診察で「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。

また、健康診断では、検診当日の健康状態を判断しています。疾病の疑いがあった場合もなかった場合も日常のご家庭での健康観察・健康管理は、引き続き行っていただきますようお願いいたします。継続的な治療を受けている場合には、主治医の診断書の提出をお願いする事がありますので協力ください。また、平成28年度からは、定期健康診断の項目が変わり、「座高」と「寄生虫卵の有無」を削除し、「四肢の状態」（運動器検診）が追加されています。「四肢の状態」（運動器検診）については、保健調査と内科検診においてのチェック項目となります。

学校保健は、子どもたちが自分自身の体と心の健康について理解し、自ら進んで健康づくりができる能力と実践力を養うことを目標にしています。ご家庭でもこの機会にお子さんの健康状態に眼向け、再確認していただくようお願いいたします。

○健康診断の結果について

- 検診結果は、検診時に疾病や異常の疑いがあった場合にのみ「結果のお知らせ」用紙で通知します。
- 尿検査、心臓検診については、異常があるなしにかかわらず全員に結果を通知します。
- すべての検診結果は、6月下旬～7月上旬ごろに「けんこうのきろく」でお知らせします。
- 視力検査は、ABCD方式での検査になります。B以下の場合に「結果のお知らせ」を出します。
- 継続した治療や経過観察中で学校に連絡をいただいている場合でも検診時に指導があれば通知します。ご了承ください。診断書の提出をお願いする場合があります。
- 疾病や異常の疑いがある場合には、かかりつけの医療機関を受診してください。
- 治療や相談が終わりましたら「報告書」で様子を学校にお知らせください。

○健康診断を欠席した場合

健康診断当日に欠席した場合、別日に学校医のところで検査・検診を受け、その結果を学校に報告していただくことがあります。詳細は別途ご連絡します。

○健康診断時の服装について

検診の際、正確な検査・診察のために、必要に応じて衣服や下着などをめくって視触診したり、衣服や下着の下から聴診器などの器具を入れたりすることがあります。ご承知おきください。

○健康診断の前に準備してほしいこと

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足の爪をきる
- 必要な持ち物をチェックする
- なるべく早く寝る



当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかも一度チェック!
- 長い髪は下の方でむすぶ。



が づ ほ けんぎょうじよてい
4・5月の保健行事予定

ひ 日にち	こうもく 項目	たいしやう 対象学年	ちゆういじこう 注意事項
ようか げつ 8日(月)	ほけんこじん 保健個人カード(1年配布済み) けっかく けんしん もんしんひょう 結核検診問診票 しんぞうけんしん 心臓検診レポート(1年のみ) 配布	ぜんがくねん 全学年	ひつようじこう きにゆう ていしゆつ ・必要事項を記入し、ご提出ください。 きにゆうも 記入漏れのないようご確認ください。 ほけん こじん かん につちゆう きんむ かつ きんきゆうれんらくさき けいたい ・保健個人カードに関して、日中の勤務がある方は、緊急連絡先に携帯 ばんごう 番号だけではなく勤務先の電話番号をご記入いただくようお願いいたします。
	ほけん こじん ほか ていしゆつ 保健個人カード 他 提出	ぜんがくねん 全学年	かなら ていしゆつ ・必ずご提出ください。 ていしゆつび 日にち すい ・提出日は10日(水)です。
とおか すい 10日(水)	しんたいけいそく しんちょう たいじゆう 身体計測(身長・体重)	ねん 2~6年	たいいくぎ けいそく たいいくぎ わす も ・ <u>体育着で計測</u> します。体育着を忘れずに持たせてください。ポニーテール など、計測の妨げになる髪型は避けてください。
にち きん 12日(金)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねん がいとうしゃ 1年・該当者	ぬ き ふくそう ねが たいいくぎ きが けんさ ・脱ぎ着ししやすい服装をお願いします。体育着に着替えて検査をします。
にち げつ 15日(月)	ちようりょくけんさ 聴力検査	ねん 3・5年	けっか ごじつ し ・結果は後日お知らせします。 にちじようせいかつ なか き たんにん しようご きょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭まで お知らせください。
にち すい 17日(水)	じんぞうけんしん にょうけんさ じ 腎臓検診(尿検査)1次	ぜんがくねん 全学年	にち か しようき ふくろ はいふ あさお いちばん にょう さいしゆ わす ・ <u>16日(火)に容器と袋を配布</u> します。朝起きて一番の尿を採取し、忘れず に持たせてください。
にち もく 18日(木)	じびか けんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	そうだん し かみ け みみ かく ばあい ・相談したいことがあれば、お知らせください。髪の毛で耳が隠れる場合 は、結ぶか、ピンでとめるなどしてください。
にち きん 19日(金)	ちようりょくけんさ 聴力検査	ねん 2年	けっか ごじつ し ・結果は後日お知らせします。 にちじようせいかつ なか き たんにん しようご きょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭まで お知らせください。
にち げつ 22日(月)		ねん 1年	
にち すい 24日(水)	じんぞうけんしん にょうけんさ じ ついか 腎臓検診(尿検査)1次追加	みていしゆつしゃ 未提出者	にち か しようき ふくろ はいふ あさお いちばん にょう さいしゆ わす ・ <u>23日(火)に容器と袋を配布</u> します。朝起きて一番の尿を採取し、忘れず に持たせてください。
にち もく 25日(木)	しんたいけいそく しんちょう たいじゆう 身体計測(身長・体重)	ねん 1年	たいいくぎ けいそく たいいくぎ わす も ・体育着で計測します。体育着を忘れずに持たせてください。ポニーテール など、計測の妨げになる髪型は避けてください。
ついちち すい 1日(水)		ねん 5・6年	
ふつか もく 2日(木)	しりょくけんさ 視力検査	ねん 4年	・めがね・コンタクトを使用している場合は忘れずに持たせてください。
なつか か 7日(火)		ねん 3年	
このか もく 9日(木)	ないか けっかくけんしん 内科・結核検診	ねん 1・4・6年	ちようしん とう ・聴診を受けます。 にちじよう せいかつ なか き たんにん しようご きょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭まで お知らせください。 けっかくけんしんもんしんひょう ほけんこじん しよう ・結核検診問診票・保健個人カードを使用します。
とおか きん 10日(金)	がんか けんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	じどう はず ・コンタクトをしている児童は外してください。 そうだん し ・相談したいことがあれば、お知らせください。

にち げつ 13日(月)	しか けんしん 歯科検診	ねん 2・3・5年	あき ほみが わす ・ <u>朝の歯磨きを忘れずにしてください。</u> きょうせいなど そうち はず ばあい はず けんしん う ばあい ・矯正等の装置は、外せる場合は外して検診します。そのまま受ける場合 は、本人が申し出るようにご指導ください。
にち か 14日(火)		ねん 1・4・6年	
にち もく 16日(木)	ないか けっかくけんしん 内科・結核検診	ねん 2・3・5年	ちようしん とう ・聴診を受けます。 にちじようせいかつ なか き たんにん しようご きょうゆ ・日常生活の中で気になることがありましたら、担任または養護教諭まで お知らせください。 けっかくけんしんもんしんひょう ほけんこじん しよう ・結核検診問診票・保健個人カードを使用します。
にち げつ 20日(月)	じんぞうけんしん(にょうけんさ) じ 腎臓検診(尿検査)2次	がいとうしゃ 該当者	にち きん しようき ふくろ はいふ あさお いちばん にょう さいしゆ わす ・ <u>17日(金)に容器と袋を配布</u> します。朝起きて一番の尿を採取し、忘れず に持たせてください。 いちじけんさ みていしゆつしゃ ていしゆつ ・一次検査の未提出者も提出してください。
にち か 21日(火)	しりょくけんさ 視力検査	ねん 2年	しろう ばあい わす も ・めがね・コンタクトを使用している場合は忘れずに持たせてください。
にち すい 22日(水)		ねん 1年	
にち げつ 27日(月)	じんぞうけんしん にょうけんさ じ ついか 腎臓検診(尿検査)2次追加	みていしゆつしゃ 未提出者	にち じ しようき ふくろ はいふ ・ <u>25日(土)に容器と袋を配布</u> します。 いちじけんさ みていしゆつしゃ ていしゆつ ・一次検査の未提出者も提出してください。

ほけんかんけい ていしゆつぶつ
保健関係の提出物について

○保健個人カード…4月8日(月)配布。(1年生は入学説明会で配布済み)4月10日(水)提出締め切り。

*緊急連絡先の変更や日常の様子についての訂正や記入をお願いします。お勤めの方は、携帯電話番号のみではなく勤務先の電話番号の記入もお願いします。開いて右側の「⑥日常の様子」「⑦学校に知らせておきたいこと、緊急で受診する際医師に伝えたいこと」も忘れずにご記入ください。

○結核検診問診票…4月8日(月)配布。4月10日(水)提出締め切り。

*記入漏れがないよう、よく読みいただき、ご記入ください。質問に「はい」と回答した場合は、その質問の補問や補助質問にも回答をお願いします。咳や痰の症状が続いている場合は結核検診精密検査の対象となる場合がありますので、受診結果等を必ず記入してください。

○心臓検診レポート(1年生のみ)…4月8日(月)配布。4月10日(水)提出締め切り。

*記入漏れがないよう、よく読みいただき、ご記入ください。質問に「はい」と回答した場合は、矢印右側にある必要事項も記入してください。

※記入漏れがある場合には返却してもう一度記入していただくか、お電話で確認させていただくことがあります※



ない か いしかわ つかだ せつろう せんせい TEL 464-1550
内科:石川クリニック 塚田 節郎 先生
がん か せんか てらむら たまき せんせい TEL 439-4663
眼科:てらむら眼科 寺村 環 先生
し ぶ じ せんせい TEL 438-1234
歯科:藤井かおる歯科医院 藤井 薫 先生
じびいんとうか なかやまじ びいんとうか まとう せんせい TEL 421-4187
耳鼻咽喉科:中山耳鼻咽喉科 佐藤 むつみ 先生
やくざいし たなかやまきよ たなか せんせい TEL 421-1761
薬剤師:田中薬局 田中 かずみ 先生