

# すくすく 6月号

令和2年6月3日  
並木小学校 保健室

長いお休みになってしまいましたが、みなさん元気に過ごせましたか？「ほけんだより」では、からだや健康についての情報や保健行事などを、お伝えしていきます。



感染症予防に気をつけながら、みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。どうぞよろしく願いいたします。

## \* 保健室はこんなところですよ \*

保健室は、みなさんが学校生活を元気に過ごせるように、お手伝いをするところです。学校で体の具合がわるいときやけがをしたとき、悩みごとや相談があるときは、保健室に来てください。



- \* けがをしたときに、応急手当をします。
- \* くあいが悪いときに、熱をはかったり、休んだりできます。
- \* 身長・体重・視力等をはかることができます。
- \* 心と体のことについて、勉強することができます。



例年は4月から健康診断を行います。今年度につきましては歯科健診、眼科検診、耳鼻科検診、聴力検査、視力検査は2学期に行います。学校生活上で特に配慮が必要となる心臓（内科検診）や腎臓（尿検査）の検査のみ、1学期中に行います。また、発育測定は各クラス休み時間を使って行います。

項目	日程・実施学年	備考（保護者さまへ）
保健調査票 心臓検診調査票 結核に関する問診票 アレルギー疾患調査票 スポーツ振興センター 申込書	2～6年 【配布】 1日(月) 【回収】 8日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>記入もれのないように、確認をお願いします。</li> <li>提出期限を必ず守るようお願いいたします。</li> </ul>
尿検査	6月24日(水) 25日(木) 予備日	
内科検診	7月6日 1年・3-1・3-2 7日 2-1・2-2・4年 13日 3-3・5年 14日 2-3・2-4・6年	

## ●新型コロナウイルスに負けないために 国立成育医療研究センターより

新型コロナウイルスに関する情報が毎日入ってきて、自分や家族も病気になるのではないかと不安に思うことや、突然の休校や大切なイベントが中止となることで、体や心に大きなストレスがかかることがあります。そうすると眠れない・食欲が増える/減る・怒りっぽい・気分が晴れないなどの症状があらわれてきます。これらの症状は自分を守るための心の防衛機能ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません。

### いつもと違う時こそ、いつもと同じことを大切に！

生活習慣を整える・食事をしっかりとる・体を動かす・家族や友達と話を  
をする・先生に相談する



#### 深呼吸

鼻から4秒かけて息を吸う  
口から6秒かけて息を吐く



#### 手をグー

手をグーにして握って  
ふっと手の力を抜く



#### 足をグー

かかとを押し出すように力を  
を入れて、ふっと力を抜く

## ●保護者のみなさまへ

\* 朝登校前に、お子様の体調をよく観察していただき、体調不良の際は無理をせずお家でゆっくり休むようお願いいたします。あわせて、健康観察カードの記入・提出にご協力ください。

熱はないか？ 元気はあるか？ 朝ご飯は食べられたか？  
顔色は悪くないか？ 下痢や便秘をしていないか？

\* 学校では、薬の管理及び薬の処方・投薬は、法律で禁止されているため、原則行うことができません。薬は、お子様自身での管理となります。持病等でやむを得ない場合は、事前に学校にご相談ください。

\* 学校での健康診断はスクリーニング（選別）検査となります。疾病や異常の疑いがあるお子様には、「治療のすすめ」でお知らせいたします。疾病や異常の疑いがある場合は早めの受診をお願いいたします。

