

# せ の び

新座市立石神小学校 ほけんだより 養護教諭 金子 寛子

## 4月

平成31年度がいよいよスタートしました。これから始まる学校生活に「期待」と「不安」を抱えながらも、新しい出会いにきっと胸をふくらませていることでしょう。ほけんだより「せのび」では、保健に関するお知らせや、体と心の健康に関する話題をタイムリーにお伝えしてきます。



### 定期健康診断がはじまります。

本日、定期健康診断についてのお知らせと、日程表をお配りしました。ご家庭の見やすい場所に貼っていただき活用をお願いします。具体的な連絡は、今後のほけんだよりでお知らせしていきます。保健調査、結核検診問診票の提出をお願いします。整形外科の項目に記入する際、参考となるチェックの仕方を裏に載せてありますので、参考にしてください。

## 健康診断を受ける前のやくそく



前日はお風呂に入って清潔にしておく



睡眠をしっかりとって体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている人は忘れずに持ってくる



髪の毛が目や耳にかからないようにまとめる

## おうちのかたへ

### ①朝の健康観察をお願いします。

新年度がスタートしました。お子さんたちは新しい環境でやる気と期待に満ちあふれる一方、少なからず不安や緊張も抱えていることとされます。楽しく充実した学校生活、また病気、異常の早期発見のためにも、朝の登校前にお子さんの「健康観察」をお願いします。

- すっきりと起きられたか
- 朝食はしっかりとったか
- 発熱はないか
- 頭・お腹などを痛がっていないか
- 落ち込んでいる様子はないか
- その他、普段と違う様子はないか

お忙しい時間ですが、ご協力をお願いします。気にかかることがありましたら、お気軽に担任、養護教諭までご相談ください。

### ②保護者の連絡先について

お子さんが体調を崩してお迎えをお願いするときや、けがをして病院にかかる場合の連絡は、児童家庭調査票の情報を元に行っています。確実に連絡がとれるように記入をお願いします。けがや病気の時、保護者の方と連絡がつかないと、お子さんがとても不安になりますので、よろしくをお願いします。職場の変更、携帯番号の変更があった場合は、すぐにお知らせください。おうちの方のその日の予定を、お子さんに知らせておいていただけると連絡がスムーズです。

### ③日本スポーツ振興センターについて

新座市では、すべての児童に、学校でけがをして病院にかかったときの保険として「日本スポーツ振興センター」に加入していただいています。

学校でのけがで、医療機関にかかった場合は、「こども医療費」は使わないようにお願いします。また、すぐに担任にご連絡ください。

### 一年間よろしくお願ひします。養護教諭の金子寛子(かねこ ひろこ)です。

石神小学校3年目を迎えました。高校に通う娘たちのお弁当づくりも3年目で、大変ではありますが、なんとかやっています。ふだんは保健室にいます。けがの手当てをしたいとき、具合が悪い時には、担任の先生に伝えてからきてください。みなさんの体と心の健康をサポートしていけるように頑張ります。

