

ほけんだより

平成31年4月8日  
熊谷市立玉井小学校

# すこやか



## 入学・進級おめでとうございます

咲き誇る花とやわらかな日差しとともに新学期がスタートしました。

子供たちは、新しい環境、新しい友達に囲まれて、期待がふくらむ一方で、不安な気持ちもあるかもしれません。これから出会うたくさんの人や出来事は、子供たちの体と心を成長させてくれることと思います。そんな玉井小の子供たちの体と心の健康を保健室からサポートしていきます。よろしくお願ひいたします。

ほけんだよりの名前は「すこやか」にしました。「体も心もすこやかに、成長してほしい」という想いを込めています。「ほけんだより すこやか」は、体と心の健康についてのお知らせをするお手紙です。ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただけたら嬉しいです。



### 保健室ってどんなところ？

- ・授業中や休み時間など学校での当日のケガを手当てする場所です（救急処置）
- ・体調が悪い時に様子をみたり、休むことができる場所です。
- ・体の成長や様子を知ることができる場所です。（健康診断等）
- ・体の気になることや心配なことなどのお話ができる場所です。



## 学校医の先生方を紹介します

今年度、お世話になる学校医の先生方です。玉井小の子供たちの心身の健康のため、様々な面からサポートしてまいります。これから始まる健康診断でも大変お世話になります。

★ 内科	村上 一彦 先生	(村上クリニック)
★ 内科	河津 千絵 先生	(山本内科胃腸科)
★ 歯科	清水 篤 先生	(清水歯科クリニック)
★ 歯科	黒木 仁英 先生	(アルファ歯科)
★ 眼科	萩原 直也 先生	(萩原眼科)
★ 耳鼻科	中島 正臣 先生	(中島耳鼻咽喉科)
★ 薬剤師	福島久美子 先生	(玉井薬局)
★ 診療内科	佐藤 裕一 先生	(メディカルプラザ熊谷)

## 朝の健康観察をお願いします

健康観察のポイントは、「いつもの様子と同じか違うか」です。1分、1秒も惜しい朝の忙しい時間ですが、子供たちが安心して元気に学校で過ごすことができるよう、朝、御家庭で様子を見ていただけますようお願いいたします。

様子がいつもと違う時はぜひ体温を測ってください。熱がある場合や体調が優れない場合は、必要に応じて病院を受診し、おうちでゆっくり休養してください。子供は不調になりやすいですが、回復するのも早いです。無理をしないことが長引かせないコツです。

☆お子さんのいつもの様子とどうですか？

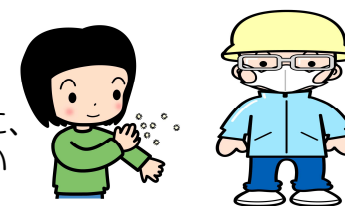
- 目覚め ○体調 ○食欲（朝ごはん）
- 排便 ○顔色 ○表情

## インフルエンザの流行まだまだ油断できません

市内の学校では、3月下旬にインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置をとった学校もあります。4月はB型の流行が心配されます。B型の特徴は、高熱が出る人は少なく、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。インフルエンザにかからないよう、しっかりと石けんでの手洗い・うがいなどの予防や咳エチケットを続けていきましょう。

## 花粉症の季節です

最近では小学生でも花粉症の人が増えてきています。「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」これが花粉症対策の基本です。また、抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をする等、体調を整えることも大切になってきます。



## 健康診断が始まります

保健調査票や尿検査の提出等、お世話になります。大切な検査ですので提出期限にご提出いただけますよう、お願いします。

健康診断は、自分の体を知るチャンスです。学校における健康診断は、疾病を診断するものではなく、御家庭での健康観察（保健調査票等）を踏まえて、疾病をスクリーニングする（疾病の疑いはないか調べる）ものです。健康診断の結果、詳しい検査が必要な場合には、後日お知らせしますので、早めに医療機関の受診をお願いいたします。

**4月の健康診断の日程は裏面にあります！確認をお願いします。**