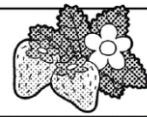





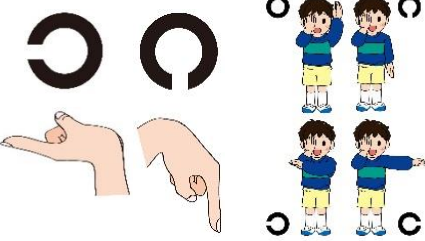


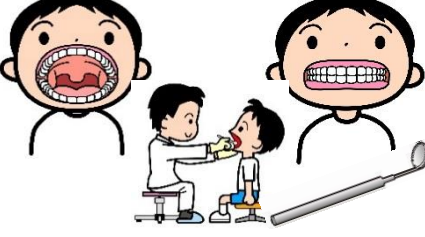
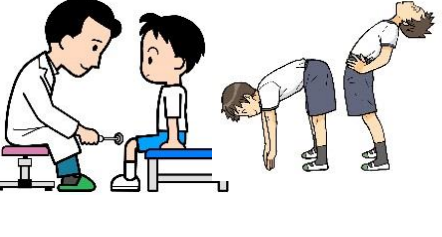

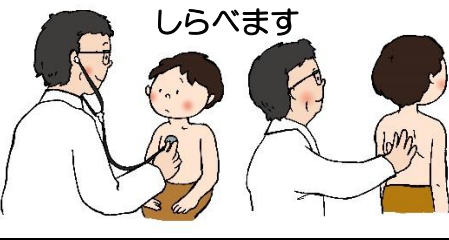


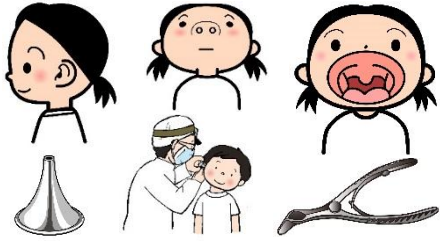

ほけんだより 4月号



平成30年4月

草木が芽吹き、色とりどりの花が花開き、みなさんの入学、進級をお祝いしています。一つひとつ色や形はちがっても、精一杯花を咲かせている様子が、まるでみなさんのようです。「咲」の字には、もともと「笑う」という意味があるそうです。たくさんの花が咲くように、みなさんの笑顔があふれる学校生活になりますように。



<p>しがつのほけんもくひょう</p>	<p>けんこうしんだんでじぶんのからだをしろ</p>	
<p>はついくそくてい からだのせいちょうをしらべます</p> 	<p>しりよくけんさ みえかたをしらべます</p> 	<p>ちょうりよくけんさ きこえかたをしらべます</p> 
<p>にょうけんさ じんそうやとうにょうびょうを しらべます</p>  <p><small>イラスト©少年写真新聞社 SeDoc</small></p>	<p>しかけんしん は・しにく・あごをしらべます</p> 	<p>うんどうきけんしん ほねやかんせつをしらべます</p> 
<p>がんかけんしん めやまぶたをしらべます</p> 	<p>ないかけんしん しんそうやはいのおと、ひふを しらべます</p> 	<p>しんでんずけんさ しんそうをしらべます</p> 
<p>きょうぶえつくすせんけんさ はいをしらべます</p> 	<p>じびかけんしん みみ・はな・のどをしらべます</p> 	<p>いたくありません こわくありません</p> 

こんなときはほけんしつへ

<p>たいちょうが わるくなってしまっ たとき</p> 	<p>けがをしたとき</p> 	<p>からだやこころのこと をしりたいとき</p> 	<p>そうだんしたいとき</p> 
---	--	--	--

毎朝の健康観察をお願いします

お子さまが、学校生活を元気に楽しく過ごすためには、おうちのかたの「健康観察」が大変重要です。御家庭での健康観察をお願い致します。

- 夜はぐっすり眠れましたか？
- 夜中に泣いて何度も目を覚ましましたか？
- 朝はすっきり起きられましたか？
- 機嫌はいかがですか？
- 顔色、表情はいかがですか？
- 痛いところはありませんか？
- 食欲はありますか？
- 便の硬さや色、においは、変わりありませんか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 熱は平熱ですか？
- ぼんやりとだるそうにいませんか？
- 鼻水、くしゃみ、咳などはありませんか？
- 目やにが多かったり、目が赤くなっていたりしませんか？
- 皮ふにポツポツと発疹がありませんか？
- 心配ごとや悩みごとはありませんか？



「いつもと違う」はサイン



いつもと違うなと感じたら、些細なことでも、連絡帳やお電話等で、必ずお知らせください。学校でも健康観察をしておりますが、ちょっとした変化がいちばんわかるのは、おうちのかたです。朝のお忙しいお時間ではありますが、どうか御協力をお願い致します。



体調が悪くなった時の対応について

登校する時は元気だったのに、学校での活動中に、元気がない、お腹が痛い、頭が痛い、吐き気がする、下痢している、食欲がない等、体調が悪くなってしまった場合、保健室で休養しても回復しない時や活動の復帰が無理そうな時、緊急性・重症性・感染性のある時、また、そのような可能性のある時には、十分に様子をみながら、保護者の方のお迎えを依頼することがあります。

理由は、①感染の可能性がある ②無理をすることで悪化する可能性がある ③早めに医療機関を受診することで、症状にあった治療をしてもらえる ④ゆっくり休養することで、次の日から元気に登校できる

お忙しい中、申し訳ございませんが、こどもたちの健康を大切に支えていきたいと思っておりますので、どうかよろしくお願い致します。

けがをしてしまった時の対応について

学校での活動中に、万が一けがをしてしまった場合、保健室で救急処置をします。水道水できれいに洗い流し、ばんそうこうを貼ったり、ガーゼで覆ったり、氷で冷やしたりするなど、こどもたちに合った方法で手当てしていきたいと考えております。学校でできることは、応急的な手当てであり、診断や治療等の医療行為ではないことを、御了承ください。



合わない薬品やアレルギー等ある方は、必ず、保健調査票等に御明記ください。

医療機関の受診が必要と判断した場合には、御家庭へ連絡し、御希望の医療機関を受診します。連絡が取れない場合は、近隣の医療機関を受診します。

可能な際には、保険証をお持ちの上、医療機関へお越しくださいませよう、よろしくお願い致します。

学校感染症について



「学校感染症」と診断された場合は、すぐに学校に御連絡ください。

欠席にはならず、出席停止となります。医師の指示に従い、十分な休養ののち、「登校許可証明書」の提出をもって、登校再開となります。

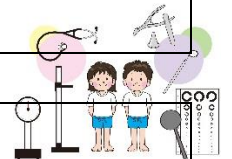
「登校許可証明書」は、千葉大学教育学部附属学校4校園共通の用紙が学校に用意してあります。学校ホームページでも、ダウンロードができます。各医療機関にある用紙でも結構です。

また、出席停止に備えて、御家庭での看病にあたる体制や、きょうだいの世話、送迎の体制等、負担が集中しないよう、家事や育児を分担できる体制をあらかじめ話し合っておくと安心です。

御協力のほど、よろしくお願い致します。

主な学校感染症例：インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん(3日ばしか)、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎等

定期健康診断について



健康で安全な学校生活と、子どもたちの健全な発育発達のために、法令により、健康診断が定められています。別冊「平成30年度定期健康診断予定表」を御確認ください。

結果は、異常や所見のあった方のみにお知らせをお渡しします。お知らせのない方は、「異常・所見なし」ですので、御安心ください。全ての定期健康診断が終了しましたら、「健康の記録」に結果を記載し、お渡しします。

検診当日欠席の場合は、かかりつけの病院に、御家庭で受診して頂くこととなります。当日は、なるべく欠席のないように、御協力をお願い致します。

提出物について

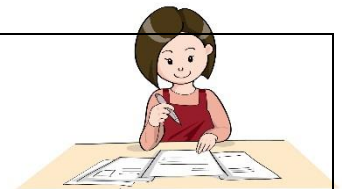
保健調査票（全員）

日本スポーツ振興センター災害共済加入申込書（全員）

受診連絡票（年間を通じて、定期通院を含め、病院を受診された際には、医師の御指導・御助言を保護者の方が御記入し、御提出ください。用紙が足りなくなってしまった場合にはお知らせください。）

服薬依頼書（学校で服薬の必要がある時に、御提出ください。）

*保健調査票や服薬依頼書等に、年度途中で変更が生じた場合には、必ずお知らせください。

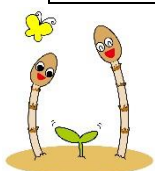


新年度が始まったばかりで、心はずむスタート、期待・意欲にあふれる一方、緊張から疲れやすい時期でもあります。上手に疲れをリセットして、明日のための元気をチャージしましょう。お子さまたちも疲れやすくなっています。帰宅後は、ゆっくり心とからだを休め、安心できるあたたかい御言葉をかけてあげてください。毎日、健康の様子をみて、いつもと違うと感じたら、体温を測り、痛むところや具合の悪いところがないかを確認してください。お子さまたちは、おうちのかたが大好きです。

御家族の皆様も、疲れやストレスをためないよう、くれぐれも御無理なさいませぬよう。



保健室では、お子さまが毎日、元気に学校生活を送れるよう、支援させていただきます。何か心配なことや気になること等がありましたら、お気軽に保健室へお越しください。ぜひお話をお聴かせください。



健康セルフチェック！

これから始まる健康診断で、ドクターに体の様子を診て頂きますが、セルフメディケーションの時代、日頃から体に関心を持ち、ぜひ状態をチェックしてみてください。こまめに調べて、健康管理にお役立ててください。

①喉・気管

ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしませんか？
症状がある時は、早めの受診をお勧めします。長引くのを防ぎます。

②顔色

顔色はいかがですか？ 貧血防止のために、緑黄色野菜(ほうれん草、人参、小松菜等、色の濃い野菜)、ひじきなど鉄分を多く含む食品を摂りましょう。

③皮膚

かさかさしていたり、湿疹(にきびやポツポツ)ができていたりしていませんか？
胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚トラブルとして現れることがあります。

④脈拍

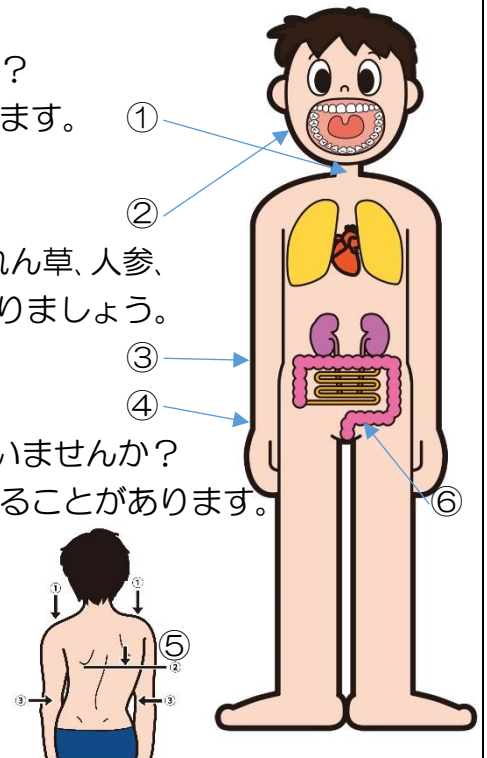
脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

⑤背骨

背骨が曲がっていませんか？ 左右の肩甲骨の高さが違って見える時は、背骨が曲がっている疑いがあります。

⑥排便

便秘していませんか？ 便秘予防のために、食物繊維を多く含む食品を摂ったり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に。



顔面健康観察

①目

充血していませんか？ 体が疲れていると赤くなります。

②耳

赤いときは熱がないか体温計で測ってみましょう。

③頬

貧血ぎみの時はつまんでも赤くなりません。

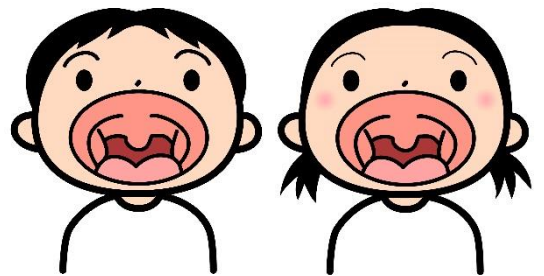
④舌

白くなっている時は、おなかの病気に注意しましょう。

⑤唇

あれているときは、栄養バランスに注意。

毎朝、鏡の前で1分間。
目が覚めた時が、一番
わかりやすいです。



他には・・・

- ・食欲はありますか？ トイレに行って、便秘や下痢をしていませんか？
- ・歯を磨いたときに、痛みはありませんか？
- ・からだはだるくありませんか？

アレルギー性鼻炎

本校の健康診断で、毎年トップにあがる所見がアレルギー性鼻炎です。代表的なものは、ご存じの花粉症です。今まで何ともなかった方も、いつなるかわかりません。(私もとうとう花粉症デビュー。というより、小学校で治った!と安心していたら、再発しました…。泣; ;)|



花粉症…花粉に対して、体の免疫システムが過剰に反応して起こるアレルギー反応です。花粉を追い出そうとする、体の動きによって、くしゃみや鼻水などの症状が起こります。ヒスタミンが過剰に分泌され、かゆみや粘膜浮腫などが起こります。

主なアレルゲン(人によって違います)

スギ(2~4月)

ヒノキ(4~5月)

イネ科(カモガヤなど/6~8月)

雑草類(ブタクサなど/8~10月) ☆春だけではありませんよ~。

対策 ➡

- 花粉がつきやすい頭と顔を集中ガード。~帽子、メガネ、マスク
- 花粉がつきにくい素材の服。~ナイロン等。ウールはつきやすいです。
- 家に入れない。~外から家に入る前に、花粉を払う。
- 体内から出す。~うがい、洗顔。

アレルギー性鼻炎は、花粉症の他にもいろいろあります。

例えば、アレルゲンがハウスダスト。

ハウスダストの種類…ちりやほこり、食べかす、ダニの死骸や糞、繊維のくず

対策 ➡

- なるべくじゅうたんを使わない。
- 動物を家の中で飼わない(近づかない)。
- 家に入ったら着替える(外からほこりを持ち込まない)。
- 1メートル四方を20秒かけて掃除機をかける。
- 布団は両面を掃除機で吸う。
- 空気清浄機などを利用する。
- 帰宅後は、手と顔を洗い、うがいをする。

環境を整えて、原因を取り除く他、十分な休養とバランスよい栄養、適度な運動で体をつくり、抵抗力を高めることも重要です。もちろん、ストレスをためないことも。♡

お仕事、育児、家事、介護、などなど…、お忙しい日々、睡眠時間や休養時間もなかなかとれないことと思います。少しでも、休める時は休養なさってくださいね。

気温が少し高くなって、風がやさしい肌ざわり。ぽかぽか暖かな日だまりに、からだも心もやさしくほぐれていきます。やさしい色とりどりの花がいっぱい咲いて、芽吹きはじめた草木もやわらかい緑で笑っています。春ってやさしい気持ちになる季節ですね。



4月7日は世界保健デー。WHO(世界保健機関)が設立された記念日です。



～スクールカウンセラーさん 長井望美先生からのメッセージ～

新年度が始まりました。みなさん、ご入学&ご進級おめでとうございます。今年度も引き続きスクールカウンセラー（SC）として来校することになりました、長井望美と申します。今年度も金曜日に学校に来ることになりました。児童生徒の皆さんと色々なお話をしたり、一緒に活動したりする中で、交流を深めていきたいと思ひます。そして、保護者の方々や先生方と一緒に児童生徒の皆さんの身体とこころの成長を見守っていきたく思ひます。

今年度初めてのSCコーナーですので、カウンセラーの自己紹介とカウンセリングの利用の方法などについてご案内させていただきます♪



スクールカウンセラーの^{ながいのぞみ}長井望美です。
趣味は、おいしいものを作って食べること・・・とやはり去年から変わっていません。朝の運動で皆さんと一緒に走るようになり、体を動かす気持ちよさに目覚めました。今年度も一緒に走るのを楽しみにしています。

校内で見かけたら気軽に声をかけてください。給食時にはクラスに行って児童生徒の皆さんと一緒に食べる時があるかもしれません。様々な場面で交流できたら嬉しいです。

カウンセリングのご案内

普段は保健室内にすることが多いですが、談話コーナーの奥のスペースにカウンセリングの場所が設けられています。児童生徒・保護者のみなさまからのご希望に応じて、ゆっくりお話しをうかがうことができます。カウンセリングの申込みは養護教諭の関川先生、担任の先生方、スクールカウンセラーに直接お声掛けください。

また今年度も保護者の方々とスクールカウンセラーとの座談会を行う予定です。座談会の日程は別紙でお知らせいたしますので、お気軽にご参加いただき、保護者の皆様とも交流を深められればと思っております。

4月スクールカウンセラー来校日 4月6日(金) 20日(金) 21日(土) 27日(金)

*今年度の勤務曜日&勤務時間も原則として、金曜日の午前中(8:30~12:30)に来校しています。詳細は毎月の保健だよりにてお知らせします。

**今年度初回の座談会は4月27日(金)の午前中に予定しています。詳細は後日別紙配布します。

それでは、どうぞよろしくお願ひいたします。たくさんの方々
と交流できるのを楽しみにしています。

お気軽にお声かけください。

