



中野区立武蔵台小学校
 令和6年4月
 進級おめでとう号
 校長 若菜康史
 養護教諭 金田ゆか

進級おめでとうございます!

新しい学年、新しいクラス、新しい先生、新しい友達…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、これからの毎日にわくわくドキドキしているのではないのでしょうか？

早く「新しい」に慣れようと、気が付かないうちに頑張りすぎてしまうこともあるかもしれません。でも、そんなときこそ自分のペースで、一步一步進んでいきましょうね。



今年度も引き続き、武蔵台小学校の保健室でみなさんの学校生活をサポートすることになりました。養護教諭の金田ゆかです。みなさんが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、保健室から応援しています。よろしくお祈いします！



保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。



健康診断について

来週から、さっそく健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが健康な毎日を送るために病気を早く見付け、治療につなげるために毎年実施しています。先生の話をよく聞いて受けてくださいね。

日にち	検診内容	対象	気を付けること
4/11(木)	発育測定	2~6年生	身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきましょう。髪の毛が長い人は下の方で結んで来てくれると測りやすくて助かります。
4/12(金)	視力検査	6年生	遠くがよく見えているか、機械を使って検査をします。めがねをかけている人は忘れずに持って来てください。
4/15(月)		5年生	
4/16(火)		4年生	
4/17(水)		3年生	
4/18(木)		2年生	
4/18(火) 午後	内科検診	2、4、5年生	体全体の様子を調べます。聴診器を使って心臓や呼吸の音を聞いたり、皮膚の状態を見たりします。
4/25(火)		1、3、6年生	
4/19(金)	聴力検査	5年生	耳の聞こえの検査です。4年生と6年生はありません。正しく検査できないとやり直しになってしまうので、待っている間は特に静かにしてください。
4/24(水)		3年生	
4/25(木)		2年生	

裏面に保護者の皆様へのお知らせがあります。必ずお読みください。

保護者の皆様

養護教諭の金田ゆかです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年度はお子様の学校生活にたくさんのご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。保護者の皆様がお子様を安心して学校へ送り出せるよう、尽力して参ります。何かありましたらお気軽に保健室までお立ち寄りください。

以下の書類は
全員提出です!

提出物のお願い

保健調査カード

お子様の健康管理上必要な書類ですので、もれなくご記入ください。感染症対策のため、学校で体調不良になった場合には、熱が高くなってもお迎えをお願いしています。必ず連絡のつく連絡先を届け出てください。連絡先などに変更がある場合は赤で訂正をお願いします。

現在の健康状態について、内科、歯科、耳鼻科、眼科、四肢の項目すべての質問にお答えください。四肢につきましては、右のイラストを参考にチェックしてください。なお、該当する項目がない場合は平熱の下の欄に○印を入れてください。

結核検診問診票

オレンジ色の調査票です。例年、裏面の記入もれが見受けられます。もれのないようご記入ください。

就学援助申請書

もれのないようご記入ください。

児童カード 引き渡し調査カード

偶数学年は追記してください。奇数学年は新しいものにご記入ください。引き渡しカードにお名前のない方にはお渡しできません。ご注意ください。

今年度から地域班が変更になりましたので、同封している地域班マップをご覧ください、下校コースの色と番号をご記入ください。

提出期日4月10日(水)

個人情報ですので、
茶色の封筒へ入れて
ご提出ください。

健康管理について

*保健室での応急手当、休養について

保健室で応急手当ができるけがは、原則として学校管理下で発生した当日のものです。明らかに手当が必要な場合や、手当をしないと学習を続けることが難しい場合にはこの限りではありませんが、学校で用意できる衛生資材には限りがありますのでご理解ください。ご家庭でのけがやその日以外のけが、継続した手当はご家庭でお願いします。学校管理下でのけがはスポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合があります。学校でのけがで受診されたときはお知らせください。

お子様が学校で体調不調になられた場合には、体の様子や生活の様子を確認し、横になったりソファで一時的に休養したりします。それでも回復が見られない場合には、保護者の方に連絡し、お迎えに来ていただきます。熱が高くななくても、学習を続けることが難しい場合には早めにお迎えをお願いしていますのでご協力ください。

けがや体調不良で早退が必要な場合には、必ずどなたかにお迎えに来ていただきます。登校された後はお子様一人ではお帰しできません。

*感染症にかかられた場合

学校では集団生活をしていますので、感染症には特に注意しています。学校保健安全法により定められた感染症にかかられた場合には、出席停止となり欠席にはなりません。必ずお知らせください。医師に登校してよいと判断された場合には、登校届をお子様を持たせてください。登校届は保護者の方にご記入いただくもので、医師の診断書は不要です。

登校届は武蔵台小学校のホームページと、保健室にも用意してあります。

*健康観察

入学当初は緊張の連続でとても疲れやすくなる時期といわれています。体も心もうまくスタートが切れるよう、ご家庭でのバックアップをお願いします。

登校前に、お子様の体調や体温を一緒に確認してください。無理をして登校しても学習できなかったり、体調不良が長引いてしまったりすることがあります。一日を学校で過ごすことが心配だと思われるときには、無理をさせずにご自宅で様子を見てください。欠席・遅刻・早退される場合には、担任まで必ずお知らせください。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。