

# 4月ほけんだより

知立市立来迎寺小学校  
令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます

一年間、体も心も健康に過ごしましょう

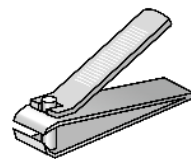


今年度も来迎寺小学校の保健室を担当することになりました。養護教諭の河東望です。みなさんが元気に、安心して、学校生活を送れるようにサポートします。よろしくお願いいたします。

## 登校前に毎日必ずチェックしてほしいこと

体温を測ったかな	いつもと体調に違いがないかな	ハンカチ・ティッシュ・マスクの予備を持ったかな	爪が短く切っているかな
<p>発熱している場合や体調に不安がある場合は登校を控えましょう。</p>	<p>体がだるい、頭痛がする、咳やのどの痛みがあるなどの症状はないか確認しましょう。</p>	<p>学校で体調不良が起きた時のために、ランドセルの小ポケットに予備のマスクを入れておきましょう。</p>	<p>週に1回つめを切る白を決め、手と足のつめを切りましょう。</p>

つめが長い子がとても多いです。つめが長いことで自分がけがをしたり、人をけがさせてしまったりするトラブルが昨年度は何度もありました。週に1回は必ずつめを切る習慣をつけてください。



## 聴力検査・身体測定・視力検査の日程について

聴力検査	2・3年	4/10(金)	保健室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装：私服可・名札着用</li> <li>・髪型：髪は耳にかける</li> </ul>
	1・5年	4/13(月)		
身・視・聴	たんぼぼ	4/14(火)	体育館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装：体操服 (忘れた場合は私服に名札着用)</li> <li>・持ち物：めがね (持っている子のみ)</li> <li>・髪型：身長計測できる髪型 (ポニーテール×)</li> </ul>
身体測定 視力検査	1・3・5年	4/15(水)		
	2・4・6年	4/16(木)		

## 保健室の使い方について

～ こういう時は保健室に来てください ～



調子が悪い時



けがをした時



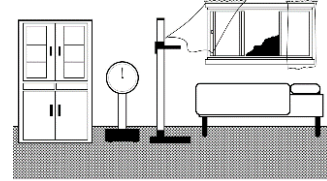
困ったことがある時



心や体のことで  
相談したいことがある時

～ けがや病気で保健室に行く時のルール ～

- 1 担任の先生に「〇〇なので、保健室に行ってきます」と話してから行きましょう。
- 2 けがをした時は 傷口を水で洗ってから行きましょう。  
体調が悪い時は 教室で熱を測ってから行きましょう。
- 3 なるべく放課に行きましょう。
- 4 保健室に行ったことを、その日のうちにおうちの人に話しましょう。



## 保健室利用カードについて

児童が体調不良やけが（下校後も経過観察を続けてほしいけがのみ）で保健室を利用した時に、保健室利用カードを渡します。児童が保健室を利用する場合、その原因は大きく3つ考えられます。

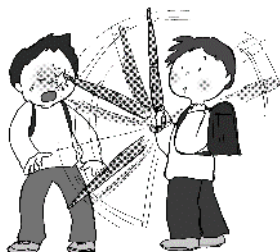
- ①病気やけがによる場合
- ②生活習慣の乱れにより、体力や気力が続かない場合
- ③悩みや不安があり、その影響が身体症状として表れている場合です。

②と③は家族や周りの大人がサポートしたり、ケアしたりしないと、改善ができません。保健室利用カードを取った時は、子どもの生活習慣を見直したり、体と心に寄り添ったりするきっかけとして捉え、ご利用ください。


## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付

### について

けがをした場合に、日本スポーツ振興センターから「災害共済給付金」が給付されます。（加入者のみ）給付の対象は、登校してから下校するまでの間の学校生活全般で発生し、医療費が500点以上かかった傷病です。けがで受診した場合は、すみやかに担任までお申し出ください。申請書類をお渡しします。



## 保健室利用カード

年 組	さん
来室日時	月 日 ( ) :
症状	頭痛・腹痛・気持ちが悪い・吐いた 鼻血・体がだるい・さむけ・( )
体温	℃ ・ 脈拍 回/分 ・ 酸素飽和度 %
	↓ 保健室で休養後
体温	℃ ・ 脈拍 回/分 ・ 酸素飽和度 %
担任の先生へ	
対応 ①教室で様子を見てください。 ② 時間目は保健室で休養します。 ③体育は見学させたほうが良いでしょう。 ④その他 ( )	
*このカードを連絡帳に貼り、保護者の方にも健康状態をお知らせしてください	
保護者の方へ	
本日、お子様が上記の通り、保健室を利用しました。ご家庭でも健康観察して頂き、健康を取り戻せるようにご対応をお願いいたします。お大事にしてください。	
	
来迎寺小学校 保健室 養護教諭より	