

四小は、むし歯治療100%を目指します！

ほけんしつだより *おうちの人と一緒に読みましょう*

TOUGH



島原市立第四小学校
令和3年4月 9日
文責 溝田

☆令和3年度がスタートしました！

令和3年度は、28人のかわいい新入生を迎え、全校児童211人の第四小学校となりました。今年度も、保健室では新型コロナウイルス感染症予防に重点を置きながら、児童の心と体の健康をサポートしていきます。

学校では、4月～6月にかけて学校保健法により、児童の身体測定や各種健康診断を実施することとなっています。健診の詳細は、別のお便りでもお知らせしていきます。ご家庭から提出していただくものもありますので、ご協力をお願いいたします。



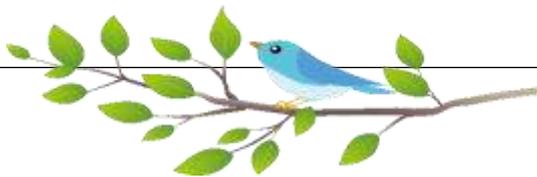
☆4月の保健行事(準備物など確認し、健診に備えましょう)

- 4月 9日(金) 身体測定6年
- 4月12日(月) 身体測定 5年、4年、たんぽぽ
- 4月13日(火) 身体測定3年、尿検査容器配布
- 4月14日(水) 心電図検査1年、尿検査回収
- 4月15日(木) 身体測定1・2年、尿検査回収予備日

☆清潔な手を保つため、爪は短めに切りましょう。

☆身体測定・心電図検査時の服装⇒**体操服**

☆尿検査については、別のお便りで詳細をお知らせします。



- 4月16日(金) 視力検査4年
- 4月21日(水) 視力検査3年
- 4月22日(木) 視力検査1・2年、尿検査回収予備日
- 4月23日(金) 視力検査6-2、聴力検査1年
- 4月26日(月) 視力検査5年、聴力検査2年
- 4月27日(火) 聴力検査3・5年
- 4月28日(水) 視力検査6-1
- 4月30日(金) 耳鼻科検診1・3・5年生

☆視力検査時、メガネを持っている人はメガネを付けて検査します。



☆聴力検査・耳鼻科検診の前日は、耳の周りや耳の入り口の耳垢をやさしくとっておきましょう。

☆健診などでお世話になる 学校医の先生方を紹介します！

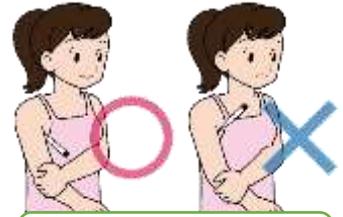
- 学校医 : 前田由紀先生(内科:前田医院)
: 池田文明先生(外科:池田病院)
: 山内康照先生(眼科:山内眼科)
: 山口良二先生(耳鼻科)
- 学校歯科医: 稲田浩一先生
(いなだ歯科医院)
- 学校薬剤師: 織田康男先生
(オダ薬局)



☆新型コロナウイルス感染症対策について(お願い)

☆健康観察・マスク着用について

- 検温・健康観察を行い、「健康観察カード」に記入し、担任に提出をお願いします。
- 学校は、マスク着用です。マスクの予備(2~3枚)も清潔な袋に入れて、ランドセルに入れておきましょう。



正しい体温の図り方



☆マスクケースについて

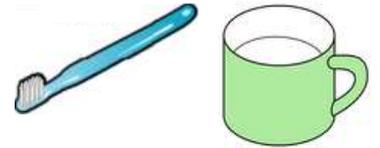
- 1~2年生⇒布のマスク入れ(入学時に準備していただいたものを使用しています。)
- 3~6年生⇒ジッパー付きマスク入れ
(古くなったり、破損したりした場合は、ご家庭の方で新しいものをご準備ください。)



☆保健室からのお知らせ(お願い)

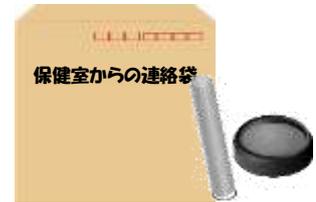
☆歯ブラシ・コップ

- 歯ブラシは、子ども用で持ち手がストレートの物をご準備ください。
- コップは、持ち手のあるプラスチックの物が使いやすいです。
- 金曜日に、歯ブラシ・コップを持ち帰ります。ご家庭できれいに洗い、乾燥させてから月曜日に持たせてください。



☆保健室からの連絡袋

- 検診後の結果などは、「保健室からの連絡袋」に入れて配布します。



中身を取り、袋の表に**押印後**、学校に返却してください。

☆4月の姿勢体操

正しい姿勢をとるために必要な筋肉を、無理なくきたえる体操を毎月紹介していきます。ぜひ、ご家庭でレッツ トライ!



自分の体を上手に使うためのエクササイズ!

<目的>

体の後ろ面の筋肉全体をきたえる。

<方法>

- ①うつぶせで横になり、手先からつま先まで一直線に伸ばす。
- ②この状態で、伸ばした腕の方向、足の方向に体重を前後させ、シーソーのような動きをする。

<ポイント>

☆せきちゅうまりつぎん 脊柱起立筋、だいてんきん 大殿筋 (お尻の筋肉) ・ハムストリング (太もも裏の筋肉) など、体の後面の筋肉を使って、体を反らせ、重心をコントロールしながらシーソーの動きをする