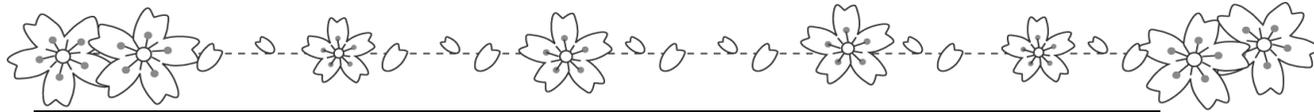


# ★ほけんだより★

令和2年4月号①  
渋谷区立神宮前小学校  
養護教諭 早川 桃子

1年生のみなさんはご入学、2年生以上のおみなさんへご進級おめでとうございます！  
養護教諭の早川桃子（旧姓：金子）です。神小2年目になりました。子供たちが安心して楽しく学校生活を送ることができるよう、保健室から「ほけんだより」をはじめ、様々な形で「健康」についてお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## ★4月の健康目標★ 自分のからだを知ろう

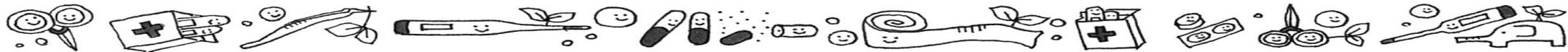
### 定期健康診断は延期となりました。

毎年、4月から行われる定期健康診断は、休校に伴い延期となりました。改めて、日程を調整し今年度中に実施していく予定です。決定次第、お知らせをいたします。

4月6日（月）に1年生は、「心臓器健診問診票」、2～6年生は、「保健調査票・運動器検診問診票」を配付しています。提出は、学校再開後になりますので、紛失等にお気をつけください。

## 今年度お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方

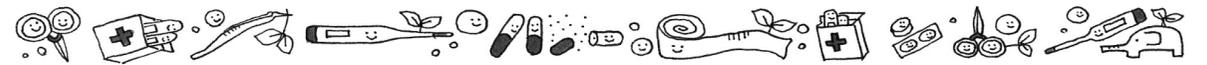
- 内科 小林美和子先生 美和メディカルクリニック ○眼科 中尾秀樹先生 なかお眼科
- 歯科 土井直洋先生 ドイデンタルクリニック ○薬剤師 谷本昌義先生 外苑企画商事
- 耳鼻科 小関芳宏先生 神宮前耳鼻科クリニック



※37.5℃以上の発熱が4日以上、続いた場合は学校にお知らせください

## 健康記録カードを毎日つけよう！

4月6日（月）に「健康記録カード」を配付しました。これは休校期間中にみなさんが自分の体の様子を記録して、自分の体を知るためにとても大切なものです。「元気だから大丈夫！」と思っても、体温を測ってみると「熱が出ていた」ということもあります。いち早く自分の体の変化に気づくためにも、必ず朝と夜、体温を測って自分の体の様子を把握しましょう。保護者の皆様もご協力をお願いいたします。



## 保健室ってどんなところ？なにができるの？

### 1. 保健の先生は何をするの？

★みなさんが健康に過ごすことができるようにお手伝いをします。  
けがをしたときや体調が悪いとき、悩みや相談があるときは声をかけてくださいね。

### 2. 保健室は、けがや病気を「治す」ところ？

★保健室では、「けがの治療」や「くすり（湿布を含む）をわたすこと」はできません。  
保健室はあくまでも、一時的に休むところ・応急手当をするところです。

### 3. 保健室にはどうやって行くの？

★体調が悪いときなどは、必ず担任の先生や授業担当の先生に伝えてから来てください。

### 4. 保健室にはルールがあるの？

- ★ベッドで休んでいる人もいるので、保健室ではしずかにしましょう。
- ★借りたもの（保冷剤や服など）は、必ず返しましょう。
- ★自分の言葉で説明しよう。【いつ・どこで・何をしていて・どうなったか】
- ★保健室に来る前にできること
  - ころんだとき…傷口についた砂や汚れを水道水できれいに洗い流す。
  - 血が出たとき…ハンカチやティッシュでしっかり押さえる。



はやく元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！

## ★正しく体温を測るポイント★

- ①測定前にわきの下の汗をふく。
- ②わきの下のくぼみに体温計の先が当たるように、体温計を下から入れる。  
上から体温計を入れると位置が悪く、先端が十分密閉されず、計測に時間がかかります。
- ③（反対の手で）検温している側の肘を体の中心側に強く押さえる。

