

ほけんだより



家庭数配付

新座市立東北小学校
令和5年4月11日
養護教諭：泉田萌花

入学・進級おめでとうございます

新学期、児童のみなさんはどのような気持ちで迎えたでしょうか。1年間慣れ親しんだ友達・先生と離れてむかえる新しい環境。期待も不安もたくさんあるかと思います。新しい環境では、緊張して、無理をしてしまいがちです。肩の力を抜いて、どんなときも自分のペースを大切にしてください。1年間、みなさんの活躍を保健室から応援しています。

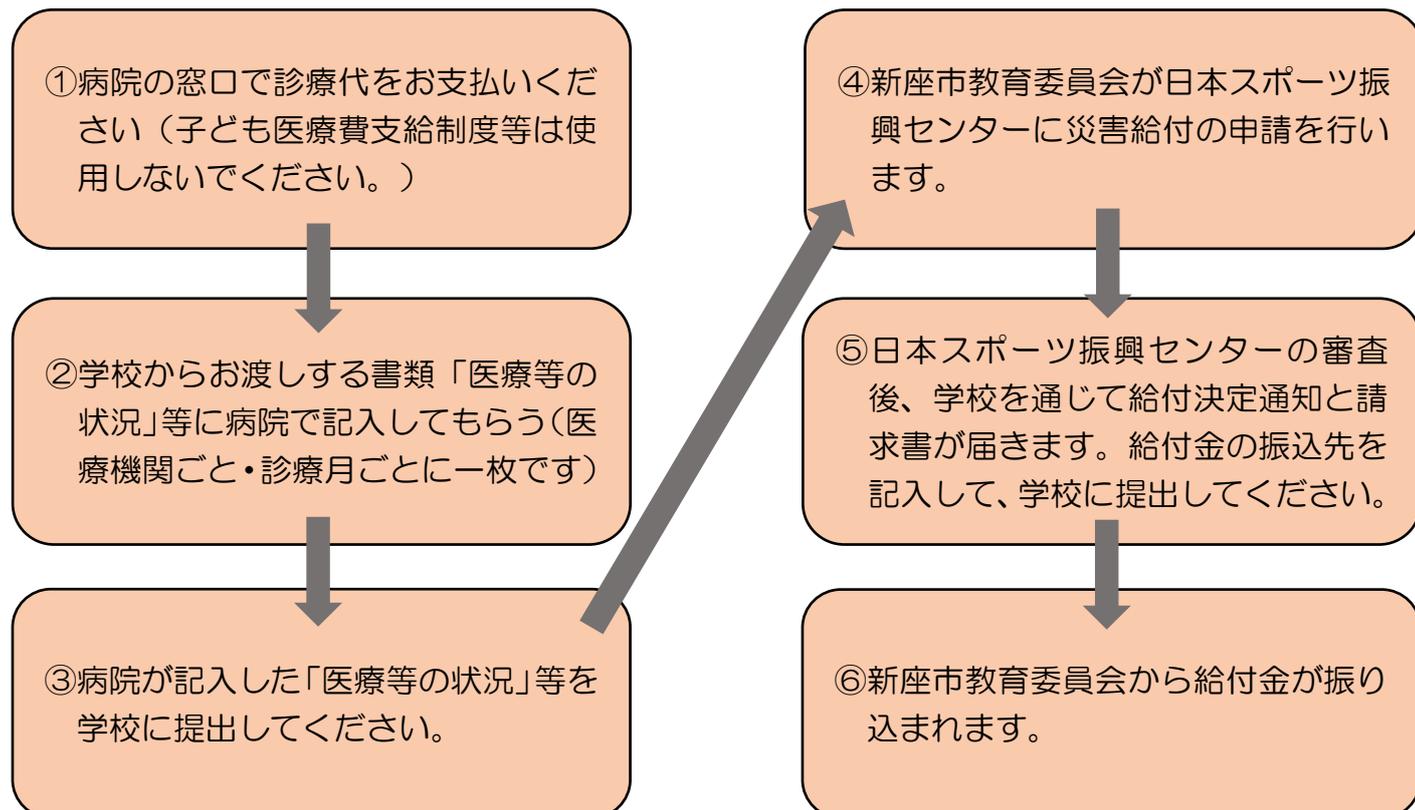
養護教諭の泉田萌花です。東北小学校に来て3年目になりました。この2年間でたくさんの児童に身長を追い越され、子供の成長の早さに驚くとともに、喜びとともに悔しさも感じます。今年もたくさんの児童と関わることを楽しみにしています。1年間、よろしくお願ひします。



保護者様 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下で起こったけが（登下校を含む）に対して医療費等の給付が行われる制度です。健康保険適用で療養にかかる費用が総額5000円（3割負担額にして1500円）以上で対象となります。学校の管理下でけがをした場合は災害給付制度の対象になりますので、こども医療費は使用せず診察代を一旦お支払いいただき、学校までお知らせください。

～給付の流れ～



*書類を学校に提出してから給付金の振り込みまでに1～3ヶ月程度の期間がかかります。ご了承ください。

ちやくよう マスクの着用について

厚生労働省から発表があった通り、3月13日からマスクの着用の有無は個人の判断によるものとなりました。この発表を受けて、学校でも4月1日以降はマスクの着用を求めません。

この3年間、学校では子供たちに「マスクをつけようね」と何度も呼びかけてきました。いざ「外しても良いよ」と言われても、感染が心配・顔を見せたくないなど・・・様々な理由で、マスクを外したくない子もたくさんいるのではないかと感じています。3月以降、マスクの着用が緩和された理由の一つは、マスクをすることにデメリットがあるためです。しかし、マスクを着けるデメリットはあるものの、マスクが感染防止の役割を果たしていることも事実・・・。まずはマスクをすることのメリット・デメリットをよく知り、改めてマスクの着用について考えてみましょう。

デメリット

①口呼吸になってしまう

鼻呼吸では、鼻水や鼻毛によって外からの異物の侵入を防ぐことができます。しかし、口にはそのような機能はなく、口呼吸の習慣があるとウイルスや細菌が簡単に入り込み、風邪などを引きやすくなります。また、常に口が開いていることで、歯並びが悪くなったり、顔の筋肉が正しく成長しなくなってしまいます。マスクをしていると息苦しさから口呼吸になりやすいと言われています。

②熱中症の危険性が高くなる

マスクをすることで、皮膚に熱がこもりやすくなり、体温が上昇して熱中症のリスクが高まります。また、マスク内の湿度が高いことにより、喉の乾きを感じづらくなり、脱水を引き起こしやすくなります。特に気温が高い日、運動をする場面においては必ずマスクを外しましょう。

③発育・発達に影響がある

子供は、周りの大人の話し方や表情を観察し、学習しながら成長していきます。大人がマスクをしていることで、大人の表情を観察する機会が減り、子供はコミュニケーション能力を十分に学習できていない可能性があると言われています。

メリット

感染症を防ぐ効果がある

マスクの圧倒的なメリットはウイルスや菌の感染を防ぐことです。マスクをしている人は、していない人に比べて感染リスクが0.7倍ほどに下がります。以下のような場合は、マスクの着用が効果的とされています。今後も、場面に応じてマスクを着用し、健康に過ごしましょう！

①病院を受診するとき



②高齢者や病気の人と

接するとき



③通勤ラッシュ時の

バスや電車





がつ けんこうしんだんよていひょう
4月の健康診断予定表



月	火	水	木	金
10 にゅうがくしき 入学式	11	12 	13 しんたいそくてい 身体測定 1・2年	14 しんたいそくてい 身体測定 3・4年
17 しんたいそくてい 身体測定 5・6年 マーガレット	18 	19 がんかけんしん 眼科検診 ぜんがくねん 全学年 9:30~	20 にょうけんさいちじ 尿検査一次 ぜんがくねん 全学年	21 にょうけんさよびび (尿検査予備日)
24 しりょくけんさ 視力検査1年	25 じびかけんしん 耳鼻科検診① 4・5・6年 13:00~ 	26 しりょくけんさ 視力検査 2年	27 しりょくけんさ 視力検査 3年	28 

身体測定の日、髪の毛は頭の上や後ろで
むすばないでください。

眼科検診の日、前髪はピンでとめるなど
して、目にかからないようにしましょう。

登校したらすぐに提出
してください。

視力検査の日、め
がねを忘れずにもっ
てきてください。

耳鼻科検診の日、耳が見えるよ
うに髪の毛をむすびましょう。

けんこうしんだん けっか
〈健康診断の結果について〉

身長・体重の結果は、一学期末に通知表と一緒に全員に配布します。歯科健診の結果については、健診終了後に異常あり/なしに関わらず全員に配布します。その他の健康診断の結果については、異常があった場合のみ「治療勧告」を渡ししています。「治療勧告」を受け取った場合は速やかに受診し、受診結果を学校にお知らせください。

がっこうい がっこうやくざいし せんせいがた
学校医・学校薬剤師の先生方

- 【内科】 安部 雅男 先生 (新座中央通り診療所)
- 【眼科】 宇野 静恵 先生 (宇野眼科医院)
- 【耳鼻科】 内田 亮介 先生 (志木駅前うちだ耳鼻科)
- 【歯科】 金子 容明 先生 (ヒロアキ歯科医院)
- 竹部 正浩 先生 (たけべ歯科)
- 【薬剤師】 須田 友子 先生 (須田薬局)

今年度より、耳鼻科の先生が
志木耳鼻咽喉科医院の河野啓義
先生から、志木駅前うちだ耳鼻科
の内田 亮介先生に代わりました。

月	火	水	木	金
1 しりよくけんさ 視力検査 4年	2 しりよくけんさ 視力検査 5年	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 しりよくけんさ 視力検査6年 マーガレット	9 じび かけんしん 耳鼻科検診② 1・2・3年・マ 13:00~ にょうけんさにし 尿検査二次	10 (にょうけんさよびび 尿検査予備日)	11	12
15 ちょうりよくけんさ 聴力検査1年	16 ないかけんしん 内科検診① 1・5年 13:00~	17 ちょうりよくけんさ 聴力検査2年	18 ちょうりよくけんさ 聴力検査3年	19 ちょうりよくけんさ 聴力検査5年
22	23 ないかけんしん 内科検診② 2・4年 13:00~	24	25	26
29 しんぞうけんしん 心臓検診 1年 8:50~	30 ないかけんしん 内科検診③ 3・6年・マ 13:00~	31		

ほけんしつりょう 保健室利用のルール

- なるべく休み時間に来室します。
- 必ず、担任の先生か、授業担当の先生に言ってから来ます。
- つきそいは一人までです。
- 体調不良での休養は1時間までです。
- 保健室での手当ては、その日に学校で起きたけがにしかできません。

やすひと
休んでいる人がいることがあ
ります。保健室の近くでは静か
にすごしましょう。

