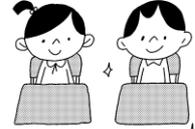


# ほけんだより No1

令和3年4月7日 柏崎市立高柳小学校

## 入学・進級おめでとうございます♪

かわいい1年生1名を迎え、全校9名での新学期がスタートしました。新型コロナウイルスの感染拡大がまだまだ心配ですが、久しぶりの学校、新しいメンバーと先生、子どもたちはドキドキわくわくしている様子です。年度始めは期待や緊張で体調を崩してしまう人が多いです。生活リズムを整え、毎日元気に登校してほしいと思います。



### ～ 五中学区 ハッピーライフ宣言 ～

#### 睡眠



寝る時間

低学年→9:00

中学年→9:30

高学年→10:00

起きる時間→6:30

#### 歯磨き



むし歯・歯周病  
ゼロを目指す

#### ごはん



1日3食バランス  
のよい食事を食べる

#### メディア



2時間以内

### ☆朝の健康観察と検温をお願いします

#### 健康観察のお願い

登校前に、お子さまの

- 熱はないか     顔色がよいか
- 食欲があるか
- 便秘や下痢をしていないか
- 体にかゆみや痛みはないか
- 表情に変化はないか

をチェックして、学校で元気に生活できる状態であることを確認してください。

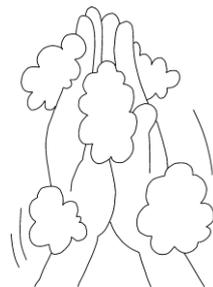
もし熱があったり、体調が悪い様子が見られたりするときは、無理に登校させないようにしてください。ご協力をお願いします。



### ☆手洗い・うがいの習慣付けを…

感染症にかからず、元気に登校できるよう日頃から手洗い・うがいをする習慣を付けてほしいと思います。学校でも指導をしますが、おうちでも声かけをお願いします。

手洗い



うがい



また、毎日清潔なハンカチ、ティッシュ、マスクを持ってくるよう指導しています。ご協力をお願いします。

# 健康診断が始まります！

4月から5月にかけて健康診断が続きます。子どもたちが健康で安全に学校生活を送るためのものです。健康診断では、保健調査票など提出物が多く、お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。今年度の健康診断の日程は以下の通りです。ご確認ください。

期 日	時 間	検査項目	対象	問診票	備 考
4/9(金)	3限	身体測定	全学年		眼鏡を使用している児童は持参してください。
4/20(火)	13:30~	心臓	1年	配付 4/7 締切 4/12	第五中学校で行います。
4/21(水)	13:30~	歯科	全学年	配付 4/7 締切 4/12	
4/22(木)	登校後 8:50まで	尿	全学年		検尿セットを21日(水)に配付します。低学年はお家の方と一緒に採尿をお願いします。22日(木)の朝採取し、提出してください。
5/7(金)	13:20~	眼科	1・5年	配付 4/7 締切 4/12	色覚検査がなくなりました。見え方で心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。
5/12(水)	13:30~	内科	全学年	配付 4/7 締切 4/12	
5/19(水)	14:00~	耳鼻科	1・5年	配付 4/7 締切 4/12	

## 定期健康診断にあたって(お願い)

- 問診票に記入もれのないようお願いします。また、締切までにご提出ください。
- 健診や測定のある日は、できるだけ欠席しないようお願いします。
- 着衣はすべて記名し(下着も)、脱ぎ着しやすいものにしてください。
- 手足の爪切り、耳あか取り、頭髮の長さ(目や耳を覆わない)等にご協力をお願いします。
- 健診の結果、異常が疑われる場合は治療勧告用紙にて通知します。早めの治療をお願いします。受診し、異常なしと診断されることもありますので、ご理解いただきたいと思ひます。

