

ほけんだより1月

令和5年1月26日
栄小学校
保健室

冬休みはどのように過ごしましたか？〇〇へ行ったなど、楽しかった思い出を教えてください。人も多かったです。大寒波がくるなど、気温も低くなり、この冬は新型コロナウイルスとインフルエンザとの同時流行も懸念されています。体調の変化には気をつけて、無理をしないようにしましょう。

自分の平熱を知っていますか？

体温は人によって違います。また、一日の中で体温も変化し、ご飯を食べた後は熱が上がったり、寝不足だと熱が低かったりします。

自分の平熱（白ごころの体温）を知って、正しく体温が測れると、自分の体調にいち早く気づくことができます。

体温は体のどこではかれるの？

(わきの下)
体温計を下から上に向けて、わきのくぼみの真ん中にはさむ



(口中)
体温計を舌の裏の奥にある「すじ」の横にあてて、口をとじる



(耳の中)
体温計を耳の奥（こまく）に向けて、できるだけ深く入れる



体温計は、決められた位置ではかるために作られています。たとえば、わきの下の体温計を口や耳に入れても、はかることはできません。思わぬ事故につながることもあるので、まちがった使い方をしないように気をつけましょう。また、保健室では、先生にことわってから使いましょう。

薬物乱用防止教室がありました。

5、6年生を対象に、学校薬剤師の佐々木先生から、お酒とたばこについてのお話がありました。お酒の良いところはあるか・悪いところなどについてお聞きし、薬物について身近に感じることができました。

～感想～

- ・タバコには約4000種類の化学物質が含まれていることが分かった。
- ・20歳になってお酒を飲むときは少なくして、たばこは吸わないようにしたい。
- ・たばこは吸わない人にも影響を与えてしまうことが分かった。
- ・お酒やたばこをさそわれても断るようにしたい。 など



保護者の方へ

○感染性胃腸炎について

毎日の健康観察ありがとうございます。最近、風邪症状以外にも感染性胃腸炎が流行っています。学校保健安全法では、出席停止について特に明確に定められた疾患ではありません。登校は、嘔吐・下痢がおさまるなど、お子さんの体調をもとに医師に相談して判断してください。症状が消失した後も、しばらくは便の中にウイルスが排出される可能性があるため、回復後も手洗いが大切です。手洗い・手指消毒など、感染症対策に引き続きご協力よろしくお願いいたします。

○冬休み歯みがきカレンダーについて

冬休み歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。休み中も1日3回歯みがきができるよう、仕上げ磨きや声かけ等よろしくお願いいたします。



NO1 令和4年 4月6日
栄村立栄小学校 保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます



新学期がスタートしました。この4月から新しく栄小学校の保健室にお世話になることになりました、宮本奈穂（みやもとなほ）です。これからよろしくお願いいたします。

ほけんだよりでは、児童の健康面でお伝えしたいことや、保健関係で参考となるようなことをお知らせしていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

保健室は「相談窓口」も兼ねております。健康や生活面などで心配なことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

<4月の保健行事予定>

期 日	学年	検査内容	注意事項
4月13日（水）	高学年	発育測定	
4月15日（金）	低学年	発育測定	
4月21日（木）	全校	歯科検診	
4月26日（火）	高学年	視力・聴力検査	めがねを持っている人は持参
4月27日（水）	低学年	視力・聴力検査	//

学校医の先生を紹介します。
栄小学校の児童の健康面について実際に診ていただいたり、アドバイスをいただいたりします。

内科医 杉山 賢郎先生 （栄村診療所）
眼科医 児玉 真也先生 （こだま眼科）
耳鼻科医 津南病院
歯科医 米田 将二先生 （栄村診療所）
薬剤師 佐々木 範充先生 （田町土屋薬局）



保護者の方へ

○健康チェック表の記入について

今年度も、新型コロナウイルス感染症対策といたしまして前日の夜と朝の検温、健康観察をしていただき、健康チェックカードへの記入を継続してご協力ください。よろしくお願いいたします。

○スクールカウンセラーの相談活動について

今年度も、スクールカウンセラーの相談活動を行います。子育てのこと等でご相談したいことがあるときは、学校へお知らせください。窓口は養護教諭です。月に1回程度の実施となります。

☆4月当初は、保健関係の書類がたくさんあり、お手数をおかけしています。

4月11日（月）までにご提出よろしくお願いいたします。（1年生はありません。）





令和4年5月13日
 栄村立栄小学校
 保健室

しんがつき かげつ がつ たけ こが えんそく うんどうかい
 新学期がスタートして1カ月がたちました。5月は竹の子狩り遠足や運動会があり、つかれやす

じ き せいかつ げんき びょうき
 い時期です。生活リズムがしっかりできていないと元気がなくなり、病気になりやすくなります。

せいかつ げんき けんこう せいかつ
 生活リズムをみなおし、元気に健康な生活をおくるようにしましょう。

<5月の保健行事予定>

17日(火) 尿検査容器配布

18日(水) 尿検査(全校) ※朝起きてすぐにとり、朝8時50分までに提出

血液検査(4・5・6年生) ※朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

24日(火) 眼科検診(全校)



★保護者の方へ

①新型コロナウイルス感染症に係わる学校への連絡について

同居家族の学校や職場等で新型コロナウイルス感染症の罹患者が確認された場合は栄小学校へ連絡をしていただきますようお願いいたします。また、本人や同居家族がPCR検査を受けること(濃厚接触者及び接触者)になった場合もすぐに栄小学校へ連絡をしていただきますようお願いいたします。休日や夜間は、学校留守番電話にメッセージを録音していただくようお願いします。

②体温測定をお願いします。

毎日の健康チェックカードのご記入ありがとうございます。朝と夜の体温を測定してください。土日や休日も計るようお願いします。

③スクールカウンセラーについて

本年度もスクールカウンセラーの富井麻美先生(臨床心理士)が来てくださいます。何か相談したいことなどがありましたらお気軽に担任または保健室までご連絡ください。

かんせんよぼう

感染予防のキホン!

てあら

手洗いのポイント



せっけんをしっかり
泡立てます。



手のすみずみまで
洗います。



泡や汚れを
しっかり洗い流します。



せいかつなハンカチや
タオルでふきます。

ほけんだより 6月

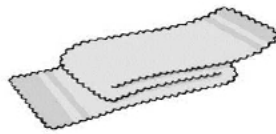
令和4年6月3日
栄村立栄小学校 保健室

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です！

き かん
— 期間 6月6日(月)～6月10日(金)まで —

ない よう 内容

1. はみがき指導



がっこう
学校でくばりました
て
手かがみを、わすれず
に。(2年生以上)

たいじゅうそくてい
体重測定のときに各クラスではみがきの学まなびをします。

も もの
持ち物：はぶらし・コップ

おととし さかえむら こじんよう て
※一昨年ひととしから栄村で個人用こじんように手かがみてを購かいしていただいています。

ねんせい
1年生には歯みがき指導しどうのときにくばります。給食きゅうしょくご後の歯みがきなどで毎日まいにち使つかいます。



2. 親子はみがき

しこう あか しこうそ だ ざい めんぼう
歯垢しこうのあるところが赤あかくそまる「歯垢染め出し剤ざい（綿棒めんぼうタイプ）」を本日6/3（金）に、児童1人

ほん くば ほん しぶんよう ほん かたよう あか
あたり2本お配りくばします。1本は自分用しぶんよう、もう1本はおうちの方用かたようです。赤くそまったところを、歯

え いろ
の絵えに、おなじよういろに色をぬります。

きかい おやこ いっしょに
この機会きかいに、ぜひ親子おやこで一緒いっしょにはみがきチェックをしてみましよう。



☆おうちの方へ—親子歯みがきのお願い— 提出期限 6月13日(月)まで

◎お忙しい中とは思いますが、ぜひお子さんと一緒に歯みがきチェックをお願いします。


赤く染まったところを、歯の絵におなじように色をぬります。子どもさんがきちんと磨けているか、チェックしていただくとありがたいです。記入が大変な低学年のお子さんはおうちの方にみてもらって記入するようにお願いいたします。また、おうちの方は、感想もご記入をお願いします。

◎おうちの方用にもう1本持たせます。どなたでもチェックしていただければと思います。（おうちの方はチェックの記入はありません。）※くわしいやり方は用紙に書いてあります。


◎新型コロナウイルス感染症のため、学校で染め出しができません。この機会にぜひ、子ども達の口の中をチェックしていただき、むし歯かな？歯肉炎かな？など心配なことがありましたらぜひ、歯医者さんへ行ってチェックしていただければと思います。

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



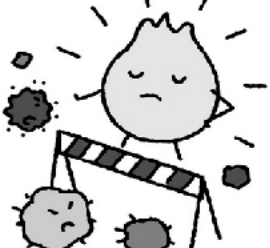
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る

☆「健康チェックカードについて」

6月20日（月）からプールが始まります。そこで、「健康チェックカード」と「水泳カード」を一緒にしました。20日（月）より、水泳ができるときは「水泳〇×」欄に〇印を、体調が悪く水泳ができない場合は×印を記入し、理由もご記入をお願いします。

新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できなく学校でも子どもの安全と健康を第一に考えております。お忙しい中ですがよろしくお願いいたします。

注意事項

◎かならず、お家の方（保護者）が記入し、「保護者印」のところへ印を押してください。

◎毎日、健康チェックと体温測定をし、水泳の「〇か×」を記入して登校時に学校へ提出するようにお願いします。

（水泳が×の場合は理由もご記入ください。）

◎登校前の体温と保護者の印がない場合はプールに入れません。

◎心配な症状などがある場合は、登校前に学校へ連絡してください。

（※欠席・遅刻の連絡は学校が始まる前（7：30～8：20）までをお願いします。）

2021 6・7月 健康チェックカード（兼 水泳カード）

1 年 氏名 泉小学校

【健康チェックについて】

※体温測定は、手洗いの後に行ってください。手洗いは必ずしてください。

※必ず保護者の印を記入し、「保護者印」のところに押印してください。

※登校前の体温が37.5℃以上あるときは登校せずに自宅にしてください。

※登校前の体温が37.5℃以上ある場合は、登校せず自宅にしてください。

※水泳については、理由もご記入ください。

※体調が悪く水泳できない場合は×印を理由もご記入ください。

※登校前の体温と保護者の印がない場合はプールには入れません。

【水泳カードについて】

※水泳は、必ず保護者の印を記入し、「保護者印」のところに押印してください。

※水泳は、必ず保護者の印を記入し、「保護者印」のところに押印してください。

※水泳は、必ず保護者の印を記入し、「保護者印」のところに押印してください。

日	性別	1 登校前の体温	登校時の体温	水泳	保護者印	担任印
例		36.5℃	36.8℃	〇		
18 日	男	℃	℃			
19 日	女	℃	℃			
20 日	日	℃	℃			
21 日	日	℃	℃			
22 日	女	℃	℃			

☆サンダルについて

プールへの移動の際にサンダルを使用したいと思います。サンダルは次の点に注意をしていただき、準備をお願いいたします。（詳しくは、本日配布しました「夏季の上履について」をご覧ください。）

- ① 足のサイズに適したもの
（大きすぎるものは階段の上り下りで脱げやすく危険）
- ② 底がすべりにくいもの
- ③ 鼻緒付きのサンダルで、あまり華美でないもの



ほけんだより

令和4年7月26日

栄小学校保健室

体育や登下校ではマスクをはずしましょう

あつという間に梅雨が明け、夏休みに突入です。マスクをつけていて「息苦しい・・・」と感じること

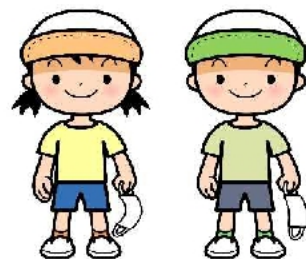
も多いですね。熱中症対策のため以下の場面ではマスクをはずしてよいとされています。状況に合わせて

て、自分でも「つける」「はずす」を調節できるといいですね。

★マスクをはずしてよい場面★

- ・体育 ・登下校 ・密にならない外遊び（鬼ごっこなど）
- ・ランニング（マラソン）など離れて行う運動
- ・校舎内で他の人との距離がとれていて会話がほとんどないとき

※裏面に子どものマスク着用について掲載しましたのでお読みください。



夏の健康 小さなことに注意

熱中症



こまめな水分補給と
体調を意識して

食中毒



トイレの後、食事の
前には手洗い

冷房病



クーラーはタイマーを
上手に活用して

胃腸の機能低下



冷たいもののとりすぎ
に注意

暑い日が続くと、色々な病気になる心配があります。

特に、熱中症は命の危険があるので、家の外でも中でも、自分の体調に気をつけましょう。

＜保護者の方へ＞

*健康の記録について

一学期の検診結果について、健康の記録に記載してあります。ご確認ください、押印のうえ担任までご提出ください。

*長期休みの間に治療を進めてください。

すでに各ご家庭から、治療報告書が届いています。治療がこれから受診の方は、この夏休みを利用して、できるだけ早くお子様の健康状態の確認をしていただければと思います。

*夏休み生活チェック表のご協力をお願いします。

夏休みの生活習慣を乱さないことを目的に、「夏休み生活チェック表」を配ります。一日の終わりに、○×をつけて今日の生活を振り返ってほしいと思っています。ぜひ、目の届くところに置いていただき、休み明け8月23日（火）に学校へ提出してください。



ほけんだより



令和4年9月9日
栄小学校 保健室

あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は一年で一番長く、行事もたくさんあります。充実した毎日にするために、体調管理をしっかりとしていきます。

自分でできる

応急手当



血が出ているとき

ころんで、
ひざをすりむいちゃった



- ① 水道水で、よく洗う。
- ② せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ ばんそうこうで、きず口を守る。

鼻血が出たとき

急に鼻血が！



- ① 下を向いて鼻をつまむ。
- ② 5分ほど鼻をつまみながら待つ。

★保護者の方へ

○新型コロナウイルス感染症について

毎日の健康チェックカードご記入ありがとうございます。
引き続き、3密回避や人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗い、換気等にご協力お願いいたします。

○スクールカウンセラーについて

次回、スクールカウンセラーの先生の来校は
9月21日（水）の午前中を予定しています。
相談を希望の方は、担任の先生へお知らせ下さい。

ぶつけたとき
階段でつまづいてひざをぶつけた！

はさんだとき
教室のトビラに、手をはさんだ！

ひねったとき
バスケのシュートで着地したときに足をひねった！

だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本はRICEです

Rest 安静
ケガの部分を動かさない

Icing 冷却
内出血や腫れをおさえるために冷やす

Compression 圧迫
ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる

Elevation 挙上
ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる



ほけんだより



令和4年10月20日
栄村立栄小学校 保健室

9月の終わりごろから急に涼しくなり、秋の季節を感じるようになりました。

朝晩は特に冷える季節です。衣服の調節に気をつけ、風邪をひかないようにしま

しょう。寒くなったときには羽織れるものを持っておくといいですね。

10月の保健行事予定

26日(水) 尿検査(全校)

※容器は25日(火)に配布します。

27日(木) 歯科検診(全校)

調節しやすい服装で

朝夕と日中の気温差が大きくなり、暑さ疲れも出ているのが、かぜひきさんが増えてきました。気温に合わせて、調節しやすい服装をお願いします。

☘ 半袖+上着を基本に

出かけるときは肌寒くても、遊んでいるうちに汗びっしょりになってしまいます。



☘ 子どもが1人で脱いだり着たりしやすいものを

ボタンやひもがたくさんついた服は、子どもにとっては脱ぎ着がしにくいのです。



◎保護者の方へ

*10月27日(木)に歯科検診があります。歯みがきを丁寧にして登校してください。

受診の必要な人へ、ピンクの「歯科検診結果のお知らせ」をお渡しします。ご確認ください。

*秋の視力検査を行いました。結果のお知らせにつきましては配布した用紙をご確認ください。定期的に受診をさせている場合や、かかりつけ医より〇ヶ月後に再受診してくださいなどの指示がある場合には、学校への提出用紙に、その旨を記入して、学校へ提出してください。

*新型コロナウイルス感染症対策も引き続きご協力よろしくお願いいたします。心配なこと等ございましたら、かかりつけ医、受診・相談センターにご相談ください(※裏面、相談窓口一覧です)。





どこに相談したらよいかわからない
どんな支援があるかわからない・・・

どのような相談でも

お困りごと相談センター

026-235-7077

8:30~17:15
(土日・祝日除く)

感染症について

発熱、倦怠感などの症状があり、受診先を相談したい

24時間

①まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を
②かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など、相談先に迷った場合は、下記「受診・相談センター」に電話相談を

受診・相談センター

県保健福祉事務所（保健所）

佐久：0267-63-3178 上田：0268-25-7178

諏訪：0266-57-2930 伊那：0265-76-6822 飯田：0265-53-0435 木曾：0264-25-2227

松本：0263-40-1939 大町：0261-23-6560 長野：026-225-9305 北信：0269-67-0249

長野市保健所 平日8:30~17:15 026-226-9964 / 夜間17:15~8:30・土日・祝日 070-2828-6398

松本市保健所 0263-47-5670

感染予防、健康に関する一般的な相談をしたい
療養後も症状が続く（後遺症）

8:30~17:15
(土日・祝日除く)

日本語での相談が難しい

24時間

新型コロナ多言語コールセンター

0120-974-998

電話での相談が難しい

24時間

聴覚に障がいのある方用

FAX: 026-403-0320

ワクチンに関する相談をしたい

24時間

ワクチン接種相談センター

026-235-7380

感染症に関係する不安、誹謗中傷など

「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分がすぐれない

こころの相談

県精神保健福祉センター

026-266-0280

8:30~17:15
(土日・祝日除く)

虐待を受けている、DV、児童虐待について相談したい

お悩みの方、通告

24時間ホットライン

026-219-2413

児童虐待の通告

189 (無料)

24時間

不当な誹謗中傷やいじめ等について相談したい

人権の相談

みんなの人権110番

0570-003-110

平日 8:30~17:15

外国語相談ダイヤル

長野県人権啓発センター
人権相談専用電話

026-274-3232

火~日 8:30~17:00

<被害を受けた方の相談を受付>

新型コロナ
誹謗中傷等被害相談窓口

026-235-7100

平日 8:30~17:15

子どもの人権110番

0120-007-110

平日 8:30~17:15

平日 9:00~17:00

新型コロナに便乗した悪質商法、詐欺的行為があった、見かけた

消費者トラブル

県消費生活センター

消費者ホットライン

北信：026-217-0009 東信：0268-27-8517

188 (局番なし)

平日 8:30~17:00

中信：0263-40-3660 南信：0265-24-8058

外国人の方からの不安など
(Foreign Language) 15言語対応

外国人の相談

長野県多文化共生相談センター

026-219-3068 または 080-4454-1899

第1・3水曜日を除く平日、
第1・3土曜日
10:00~18:00

商業、農業など
個人事業主、
企業向け
支援制度、
相談など

資金繰り、経営不安、融資について相談したい

県庁窓口

お近くの地域振興局
商工観光課でも相談可

経営 026-235-7195 (経営・創業支援課)

長野県よろず支援拠点

融資 026-235-7200 (経営・創業支援課)

026-227-5875

雇用 026-235-7201 (労働雇用課)

平日 8:30~17:15

農業の経営について相談したい

農業相談窓口

農業農村支援センター

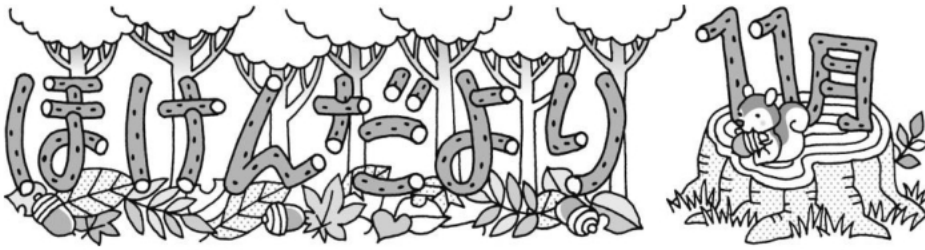
佐久：0267-63-3146

上田：0268-25-7157 諏訪：0266-57-2932 上伊那：0265-76-6842

南信州：0265-53-0436 木曾：0264-25-2230 松本：0263-40-1947

北ア：0261-23-6543 長野：026-234-9534 北信：0269-23-0221

平日
8:30~17:00



令和4年11月18日
栄小学校
保健室

日に日に寒さが増してきました。気温は1月2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。体調が変動しやすい時期ですので、いつも以上に注意してください。

かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。



早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。



©少年写真新聞社 2020

◎新型コロナウイルス拡大防止について

毎日の健康チェックありがとうございます。

今後も、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、「マスクの着用」、「石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒」や「咳エチケット」にご協力よろしくお願いいたします。

学校でも引き続き、病原体をもちこまない、もちださない、拡げないために、手洗い・マスクの着用の徹底、教室内常時換気、共有物の消毒・清潔等行っていきたくと思います。



◎インフルエンザなどの感染症による出席停止について

学校では、感染症の予防のため学校保健安全法にあげられた病気にかかりますと出席停止の対象となります。出席停止は欠席扱いにはなりませんので医師の指示等に従って休ませてください。

○出席停止期間について

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	高熱、頭痛、倦怠感、関節痛	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
感染性胃腸炎	嘔吐、下痢、腹痛、発熱	症状が改善し、全身状態が良好になるまで
溶連菌感染症	発熱、咽頭痛、発疹、イチゴ舌	抗生剤治療開始後24時間を経過し、全身状況が良好になるまで

◎インフルエンザ予防接種について

冬に向かって、インフルエンザの対策も必要な時期になってきました。予防には、“手洗い・うがい”などが基本ですが、予防接種が有効な予防手段になります。予防接種をすれば絶対にかからないわけではありませんが、かかっても軽症で済むと言われていいますので、早めに接種していただけたらと思います。

ほけんだより 12月



令和4年12月23日
栄小学校 保健室

冬休みを 元気にすごそう！

いよいよ、冬休みです！！冬休みにはお正月もあり、ついだらだらとして、生活リズムも乱れがちです。冬休み中も「早ね、早おき、朝ごはん」を合い言葉にして、健康な生活を送ってほしいと思います。新年の休み明け、みなさんの元気な顔に会えることを楽しみにしています。

あたためていますか？

③つのくび

くび
マフラー

て 手くび
手ぶくろ

あし 足くび
くつ下



くび
ネック
ウォーマー

て 手くび
なが
長そで

あし 足くび
タイツ・
レギンス

くび てくび あしくび
首・手首・足首には、太い血管が通っています。この3つの血管を温めることで、温められた血が体中に行き届きます。

★保護者の方へ

①新型コロナウイルス感染症について

2学期は、感染症対策にご協力いただきありがとうございました。学校としての対策は引き続き現行のまま行っていきます。冬休み中も各家庭内で感染予防（手洗いなど）をお願いいたします。健康観察につきましても、朝夜の体温測定していただき、記入は「健康チェックカード（黄色い紙）」へお願いします。また、冬休み中でも、本人や同居家族がPCR検査を受けること（濃厚接触者など）になった場合は、栄小学校へ連絡をしていただきますようお願いいたします。

《土日や冬休み中は、栄小学校の留守番電話に連絡をお願いします》

②健康の記録について

2学期の検診結果について、健康の記録に記載してあります。ご確認ください、押印のうえ担任までご提出ください。

③歯みがきカレンダーへのご協力をお願いします

冬休みの生活を乱さないことも目的に、「歯みがきカレンダー」を配布します。一日の終わりに今日の生活を振り返って、色を塗ってほしいと思っています。ぜひ、目の届くところに置いてください。また、冬休み明け、**1月6日（金）**に学校へ提出してください。

