

ほけんだより

4月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう



新年度が始まりました。寒い冬が終わり暖かい春を迎えると、自然と心が前向きになる気がします。保健室は、けがや病気の時だけでなく、困ったとき、気になることがあるときも、お話をしに来ていいところです。保健室では先生方やカウンセラー、地域の機関とも連携し、お子様の発育・発達を見守っています。ぜひ、保護者の皆様もお気軽にお声掛けください。

保健関係書類の提出をお願いします

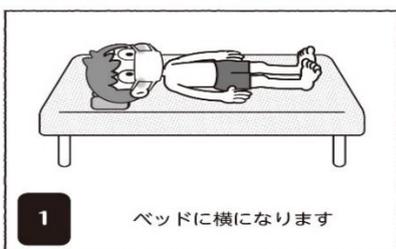
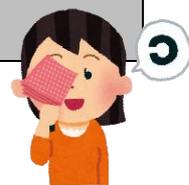
対象学年	書類名	締切日	備考
全学年	保健調査票（オレンジ色）	1年：4/6（木） 2～6年：4/11（火）	該当学年の質問事項を記入
全学年	結核健診問診票（薄紫色）	4/11（火）	質問事項を記入
1年生	心電図記録用紙 心臓検診問診票（白色）		見開きA3サイズ1枚 質問事項を記入

保健行事カレンダー

月	火	水	木	金	土
			6 始業式・入学式	7 一斉計測 (4～6年)	8
10 一斉計測 (2～3年)	11	12	13	14	15
17 視力検査 (6年)	18	19 心臓検診 (1年)	20 視力検査 (5年)	21 視力検査 (4年)	22 引き渡し 訓練
24 振替休業日	25 計測 (1年)	26 視力検査 (3年)	27 視力検査 (2年)	28 視力検査 (1年)	30

持ち物 計測・心臓検診→体育着

視力検査→ハンカチ（片目を隠すため）、めがね（持っている人のみ）



心電図検査は痛くもなく、
ピリピリもしません



安心して受けましょう





【内科】工藤 眞 先生
工藤ハートフルクリニック Tel483-0125

【耳鼻科】秋鹿 美子 先生
秋鹿クリニック Tel489-5577

【眼科】砂長 真理 先生
松山眼科 Tel485-8836

【歯科】石田 裕美 先生
ひろみ歯科医院 Tel03-3308-8241

【学校薬剤師】青木菜穂美 先生

【精神科】伊藤 郁子 先生

保健室はこんな場所です



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

学校でケガをしたときは 災害共済給付制度を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

こんなときどうするの？

具合が悪くて授業がうけられないとき

お休みしても授業にもどることができない時は、御家庭に連絡しますので、お迎えをお願いいたします。

（安全確保のため、お子様を1人では下校させません。）

感染症にかかったとき

※インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくなど重症にならないよう、また他のお子さんにうつさないように、学校を休む間は出席停止となり、欠席扱いにはなりません。登校の際は登校・登園許可証明書を学校に御提出ください。

新型コロナウイルス感染症に関する欠席届もあります。HPからダウンロードするか、学校からお渡しますのでご相談ください。