



ほけんだより



4月になり、新しい1年がスタートしました。

新学期が始まるとすぐに健康診断があります。健康診断は、みなさんの体の発育の様子や具合が悪いところがないかを調べる大切な検査と検診です。自分の体のことを知るチャンスですので、しっかり受けるようにしましょう。



春の健康診断の日程について



月	火	水	木	金
保健調査票・健康診断の実施についての同意書（4年）・心電図検査問診票（1.4年）・ 災害共済制度への加入について（1年）を提出してください。				
8 新任式 入学式 保健関係書類配布	9 始業式	10 保健関係書類提出	11 身体計測 	12 聴力検査 (1.2.3.5年) 
15 視力検査 (~19日) 	16	17	18	19
22	23	24	25 内科検診 (1・2・4年) 	26
29	30	5/1 尿検査 	2 尿検査	3
6	7 心電図検査 (1.4年) 	8	9 内科検診 (3・5・6年) 	10 歯科検診 (全学年) 

けんこうしんだん

せ わ

こうい

健康診断でお世話になる校医さんです

がっこうい 学校医
 たかはし ともち 高橋 知子 先生

がっこうい 学校医
 こぶち のぶこ 小淵 信子 先生

がっこうし か い 学校歯科医
 さかい ひでと 酒井 秀人 先生

がっこうやくざいし 学校薬剤師
 ふじい まさゆき 藤井 雅之 先生

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつかります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

保護者の方へ ~保健室からのお願い



*出席停止の扱いについて（市内小中学校統一されました）

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患した場合は出席停止となりますので、感染判明時には、医師から「発症日」や「登校してよい日」などを確認し、学校への連絡時にお伝えいただけますようお願いいたします。

*お茶（ペットボトル）の貸し出しについて

学校で活動する時、「家から持ってきたお茶が足りない」「忘れた」などの理由の場合、お茶を貸し出しています。お茶のメーカーは問いませんが、麦茶などお子様が飲みやすいものを、必ず学校へ持ってきてください。

*下着の貸し出しについて

保健室から貸し出す下着のパンツは新品です。返却は新品のパンツでお願いします。（学校から貸し出したパンツはご自宅でお使いください）ご心配な方は、予備の下着をランドセルに入れておいてください。なお、体操服を借りた場合には、洗濯をして早めにお戻しく下さい。よろしくお願いいたします。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。