

# ほけんだより4月

2024.4.8 林崎小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。

新年度が始まりましたね。どんな1年になるだろうとワクワクする気持ちや、新しい環境で少し不安な気持ちもあるかもしれません。周りの環境が変わるこの時期は、思った以上に心や体が疲れてしまうので、睡眠をしっかりとって、疲れをためないようにしましょう！

保健室ではみなさんの心とからだの健康のお手伝いをしていきます。心配なことなどがあれば、保健室に来てくださいね。

## 4月の保健目標

「自分のからだの  
ようすを知ろう」

～ 保健行事について ～

- ・ 発育測定 4月15日(月) 全学年
- ・ 視力検査、聴力検査 4月16日(火)～22日(月) 全学年



わかるかな？  
保健室のルール

保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談がある人など、いろいろな人が来ます。心が温かくなるような保健室をつくっていきたいと思っています。そのために、一人一人がルールを守って使ってくださいね！

保健室に



来る前は・・・

- 担任の先生に言ってから来ましょう。  
※緊急の時は直接来てもいいですが、お友だちから先生に伝えてもらいましょう。
- ケガの時は、傷口を水道水で洗ってから来ましょう。
- できるだけ、休み時間を利用して来ましょう。



来た時は・・・

- 保健室に入るときはクラスと名前を言いましょう。  
※いつ・どこで・何をしていた・どうなったか、いつから調子が悪いかなどを伝えてね。
- 静かに利用してください。(具合の悪い人が休んでいる場合があります。)
- 保健室にあるものは、先生に声をかけてから使ってください。



来た後は・・・

- 使ったものや、借りたものは戻しましょう。  
※できるだけ早く返してください。
- 担任の先生に、保健室でどのような手当てをしたか伝えましょう。  
※ばんそうこうをはった、ベッドで休んでいたなど。

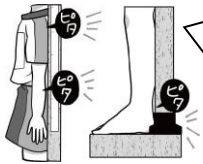
## 健康診断が始まります



健康診断は、自分の身長や体重をはじめ、自分の健康を知るチャンスです。

「治療が必要なところを早く見つける」だけでなく、「自分の今の健康状態を知り、今後どのようにしていくかを学ぶ機会」としての健康診断にしてくださいね。4月に行われる健康診断は下の3つです。確認しておいてくださいね。

### 発育測定



かかと・背中・おしりを柱につける。髪は、じゃまにならないところでむすぶ。

動くと、うまくはかれません。はかれるまで、じっとしていきましょう。



### 視力検査

メガネをかけている人は、忘れずにもってきましょう。

右の目から調べます。左の目をかくします。おさえすぎないように！



### 聴力検査

右耳から調べます。右耳にイヤホンをあて、音が聞こえたらボタンをおして教えてください。左耳も同じようにします。

小さな音を聞くので、静かに待ちます。



## 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



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

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。

登下校中のけがや学校でのけがの場合などに保険証使用(3割負担)で1,500円以上医療費がかかった場合に申請ができます。申請後2~3か月ほどで給付されます。ただし、はぐくみ医療費助成制度との併用はできませんので、ご注意ください。

2年生以上は加入手続きができていますので、1年生のみ加入のお手紙を4月12日(金)までに学校へご提出ください。

おうちの方へ

「**いってらっしゃい**」の前に  
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



### ～お願い～

保健連絡票をもとに、内科健診をしますので、お子様の学年欄の項目のチェックをお願いします。

○表紙の学年欄に押印をお願いします。

○4ページ全部ご確認ください。

(住所や連絡先が変更になった場合は、ご訂正ください。)

結核健康診断問診票も該当の学年をチェックし、4月12日(金)までに学校へご提出ください。