



ほけんだより 4月

令和4年4月5日（火）
珠洲市立宝立小中学校
保健室だより

入学・進級おめでとうございます！いよいよ新年度が始まりますね。今年はどんな1年にしたいですか？みなさんそれぞれの目標に向かって、また新たに頑張りたいと思います。まずは健康第一に！生活リズムにも気を付けていきましょう。

まだまだ新型コロナウイルス感染症との付き合いも続いていきます。引き続き感染症対策も行っていきましょうね。

今年度、保健の目標は・・・

小学生が今年度の保健に関する目標を「けんこうノート」に書いていました。素敵なものがたくさんあったので、いくつかここで紹介したいと思います。

- ・早寝早起きを頑張りたい・病気をせず、毎日学校に行きたい・むし歯にならないようにする
- ・規則正しい生活をする・手洗いうがいをしっかりする・体を動かす・体を大切にする
- ・好き嫌いをしない・怪我をしないように気を付ける・バランスよく食べる

などなど！素敵なものがたくさんありました🌸



守ってください 保健室のルール

保健室は怪我をしたときや、体調が悪いとき、相談事があるとき等、いろいろな理由で利用する人がいます。みなさん一人ひとりがルールを守り、気持ちよく利用できるようにしてくださいね。宝立小中学校の保健室は、正面玄関からすぐの自立つ場所にあるので、特に上級生は、下級生のお手本となるような姿を見せてくださいね。

☆怪我の手当てをします



すり傷などの怪我をして保健室に来るときは、水道水で砂やホコリを落としてから来ましょう。「いつ」「どこで」「どうなった」を説明できるようにしましょう。

☆体調が悪いときは休むことができます



体調が悪い時には、無理をせず保健室に来てください。体温を測ったり、ベッドで休むこともできます。

☆体のことについて知ることができます

自分の体のことや、健康のことについて知ることができます。今月から始まる健康診断も、自分の体を知る大切な行事です。



☆悩みや心配なことを相談することができます

悩みや心配なことは誰にでもあります。一人で悩まず、気軽に話しに来てくださいね。



注意してほしいこと

- 夜遅くまでゲームをしていて寝不足！眠たいのでベッドを使わせてください！なんて理由ではベッドの使用はできません。毎日しっかり睡眠をとるようにしましょう。
- 保健室には飲み薬はありません。痛み止めなど、普段飲んでいる薬がある人は各自で準備しておきましょう。



保護者の方へ

宝立小中学校
☎84-1119
84-1106

○登校前のお子さんの健康観察をお願いします。また必ず検温をし、発熱や風邪症状がみられる場合は無理をせず、学校へ欠席の連絡をお願いします。その際には、なるべく病院で受診していただくようお願いします。

○お子さんにはマスクの着用をさせてください。清潔な学校生活にふさわしいものを選び、顎から鼻までしっかりと覆うようにしてください。また、感染症対策のため、不織布のものを推奨します。

○欠席や遅刻する場合は、8時10分までに学校へ連絡をお願いします。連絡がなく登校されていないと、登校中に何かあったのではと心配になります。また、気になる様子がありましたら、早めに学校にご連絡ください。



4月8日(金)



けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります!

今月から健康診断が始まります。まずは今週、身体測定、視力検査、聴力検査(該当学年のみ)があります。自分の体のことを知る大切な行事です。一つひとつ大切に受けましょう。また、担当してくれる先生や、学校医の先生方には、しっかり挨拶をしましょうね。

ちゅうりょくけんさ 聴力検査

耳が正しく音を聞いているかを調べます。ヘッドホンをつけて、小さな音を聞きます。聞こえたらボタンを押すか、手をあげて答えましょう。外で待っている人は特に静かにしていきましょう。



しんたいそくてい 身体測定

身長を測ります。後ろの柱に、背中・お尻・かかとをしっかりとつけましょう。顎を軽く引いて、まっすぐ前を向いて測ってもらいましょう。



体重を測ります。体重計にはそっと乗るようにしましょう。体重計に乗ったら、フラフラせずに、静かに止まりましょう。



ものを見る力がどれくらいあるか調べます。○の切れ目が上下左右のうちどれかを答えます。言葉で伝えても、指で伝えても大丈夫です。分からないときは、正直に言いましょうね。



しりょくけんさ 視力検査

提出物について

①「保健調査票」

5日(火)配付⇒12日(火)までに提出

表紙の緊急連絡先、かかりつけ医院をご確認いただき、訂正のある場合はご記入ください。中のページは、現在の学年の欄に該当項目があればご記入ください。また、押印も忘れずをお願いします。

※色覚検査を希望する場合は、左下の「4.現在・・・」の欄に「色覚検査希望」等ご記入ください。

②「スポーツ振興センター加入同意書」(1・7年生対象)

5日(火)配付⇒12日(火)までに提出

学校の管理下でおきた傷病に関して、災害給付を行います。珠洲市は、子ども医療費助成制度がありますが、学校の管理下でおきたものについてはスポーツ振興センターを優先していただくことになります。(※窓口負担が1500円以上の場合に適用となり、それ以下の場合は子ども医療費助成制度を利用させていただきます。)

学級集金で一人460円集金させていただきます。(全学年)1年生は入学式に加入同意書をお渡ししましたので提出をお願いします。7年生は本日持たせましたのでお願いします。