



すこやか

ほけんだより
2025. 5. 13

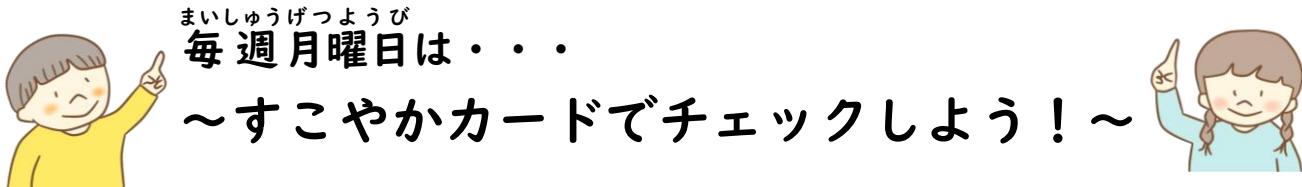
今年度がスタートして、約1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい学級や友だち、先生に慣れてきた頃かなと思います。5月はつかれが出やすいので、毎日の生活リズムを整え、早く寝ることを心がけていきましょう。



今月の保健目標

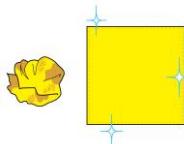
からだ いふく せいけつ 体や衣服を清潔にしよう！

からだ ふく せいけつ き も まいにち きも す 体や衣服が清潔だと、気持ちもシャキッとして、毎日を気持ちよく過ごすことができます。小学生の今の時期に、「清潔にすること」や「生活リズムを整えること」など「自分のことは自分で」できる力を身につけていきましょう。



① ハンカチ

- ★毎日別のものにとりかえよう。
- ★すぐに使えるように
ポケットに入れておこう。



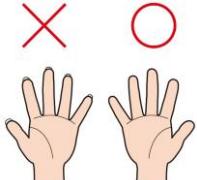
④ 早ねの目標時刻

- 1・2年…9時30分まで
3・4年…10時まで
5・6年…10時30分まで



② つめきり

- 指のはらの方から見て、
つめが見えていなければよい。
★1週間に一度は 切ろう。
★自分でつめを切れるようになろう。



⑤ 早起きの目標時刻

- おそくても
6時45分までにおきる



③ 歯みがき (朝の歯みがき・夜の歯みがき)

お口の健康は、全身の健康につながります
毎日ていねいに歯みがきをがんばろう！



⑥ 朝ごはん

まずは、なんでもいいので食べて
こよう！
ごはん、パン、シリアル、バナナ



自分の体を大切にすることは、

自分をたいせつにする第一歩！



〈5月の健康診断〉

7日（水）内科検診（1・2・6年）
21日（水）内科検診（3・4・5年）
26日（月）尿検査容器配布日（全学年）
27日（火）尿検査回収日（全学年）
27日（火）耳鼻科検診（1年）

〈健康診断結果のお知らせ〉

病院でもう一度くわしくみてもらつた方がよい人に、「健康診断結果のお知らせ」をわたしします。
大切な紙なので、すぐにお家の人に見せて、早めに病院へいってきましょう。



保護者のみなさまへ

〈出席停止について〉

学校保健安全法の規定により、以下のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらっています。「出席停止」扱いになる感染症の場合、「証明書」の提出が必要になります。主治医に「証明書」の記入をお願いし、書いて頂いてください。（有料で500円程度かかります。）用紙は、学校にありますので、お知らせください。

出席停止の対象となる主な感染症

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）咽頭結膜熱、結核、流行性角結膜炎、溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルス）など

*インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、出席停止となり、証明書の提出の必要はありません。
コドモンや電話などで結構ですので、学校までご連絡ください。

〈健康診断結果のお知らせについて〉

学校での健康診断はスクリーニング（選別）検査です。「疾病や異常の疑い」があったお子様に対し「結果のお知らせ」を配付しています。（歯科検診のみ「異常なし」のお子様にも全員結果を配付しています。）受け取られましたら、早めの受診をお勧めいたします。なお、病院受診後は、「結果のお知らせ」を学校まで提出してください。

6月よりプール学習が始まります。耳鼻科・眼科・内科などを受診する時はプールに入ても大丈夫かどうかかかりつけ医にご相談ください。



〈日本スポーツ振興センターについて〉

この制度は、学校管理下（授業中、休み時間、登下校中等）で発生したけがや病気に対して治療費の一部が支給される制度です。学校管理下での災害に備え、毎年全員に加入していただいております。5月の学年会計より共済掛金一人当たり年額460円を集金しますので、ご了承ください。

申請に必要な書類は学校にありますので、学校や登下校中などにけがをし、医療機関を受診した場合は学校までお知らせください。学校管理下の災害においては、市のことども医療費助成制度を利用せず、医療機関の窓口で「学校でのけが」であることを伝え、日本スポーツ振興センターの制度を利用していただくようお願いします。