



ほほえみ 4がつ

湯野小学校 ほけんだより

にゅうがく しんきゅう
入学・進級

おめでとうございます



保健室を担当することになりました
養護教諭の塚野 知加です。みなさんが
健康で元気に学校生活を送ることができ
るよう、保健室からサポートしていきま
す。よろしくをお願いします。

せいかつ ととの げんき す 生活のリズム”を整えて、元気に過ごそう！

「おやすみなさい」は9時～10時の間がいいですね。
ぐっすり眠って体を休めるために、テレビやパソコン、
スマートフォンの画面は、ねる1時間前から見るのを
ひかえるといいですね。

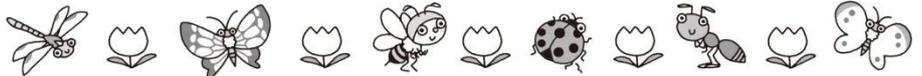
「おはよう」は6時～7時の間に
できると、朝ごはんを食べて登校が
できるのでいいですね。

たいいく じゅぎょう あそ
体育の授業や遊び、
そうじなど、体を動
かすことを積極的
にしましょう！

しょくよく
食欲がなくても、
あさ すこ
朝ごはんは少しで
もいいから食べてき
てね。たいおん あ
体温が上が
り、体が起きるだ
けではなく、びょうき
よぼう びょうき あっか
予防や病気の悪化
ぼうし
防止にもなります！

びょうきよぼう たいせつ て
病気予防に大切な手洗い。登校した後、長休み、トイレの時、体育の後、
そと へ 行った後、給食前、5限前には、しっかり手を洗いましょうね。
みじか
短いつめ、きれいなハンカチを身につけることも忘れないでね！

お家の方へ



毎朝の“健康観察”のご協力を

毎朝お子さんの検温と健康観察 (①頭痛、腹痛なくきげんよく起きたか ②朝ごはんはきちんと
食べられたか ③いつもと変わった様子はないか ④顔色はよいか ⑤下痢や便秘はしていないか)
のご協力をお願いします。発熱がみられる場合や体調がすぐれないときは、ご家庭でゆっくり休ま
れることをおすすめします。

欠席の連絡については

★7：45～8：10までにお知らせください★理由もお知らせください

感染症等の流行状況を把握するためにも、欠席する場合はなるべく症状や病名もお知らせください。医療機関に受診した結果、以下の疾患と診断された場合は、その旨をお知らせくださいますようお願いいたします。この場合「出席停止」となり、欠席扱いにはなりませんので、医師の許可があるまで家庭で安静にしてください。

次の病気にかかると出席停止になります

インフルエンザ、百日咳、麻しん（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症 など

スポーツ振興センターについて

学校でけがをして医療機関を受診した場合、診療報酬点数が500点以上であれば、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用して医療費を申請することができます。能美市では『乳幼児・児童医療の助成』制度がありますが、学校の管理下で、500点以上のけがについては、能美市の「受給者証」は使用できません。申請できるのは事故発生日から2年間ですので、申請される場合はお忘れのないようお願いいたします。書類を受け取られた方で、申請の必要がない場合（点数が500点に満たなかった場合など）は、学校まで書類を返却いただけると幸いです。

児童のみなさんへ

こんなとき保健室にきてくださいね

けがをしたときに、
応急手当をします。

*当
面
は、職員
室で対応



具合が悪いときに、決められた
時間、ベッドで休めます。

*当
面
は、
ベ
ッ
ド
休
養
な
し



保健室からのお願い

- 保健室は、
- ①内服薬をあげることはできません。
 - ②継続した手当てはできません。
 - ③具合の悪いときに一時的に休むところで、長時間の休養はできません。
- その他に、みんなが気持ちよく利用

健康診断をして、体の成長や
病気がないかを調べます。



健康や体について
勉強することができます。



こまったことや、悩みごとなどの
相談にのります。



するための
ルールがあり
ます。ルール
を覚えて上手
に保健室を
利用しましょ
う。