



ほほえみ 4がつ

湯野小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう
入学・進級

おめでとうございます



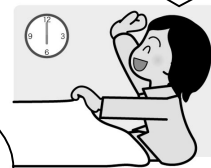
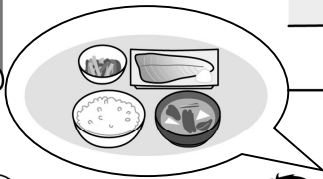
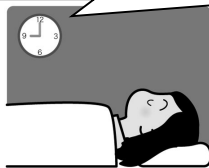
保健室の養護教諭 塚野 知加です。
みなさんが健康で元気に学校生活を送ることができるように、保健室からサポートしていきます。
どうぞよろしくお願ひします。

生活のリズム”を整えて、元気に過ごそう！

「おやすみなさい」は夜の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(夜の9時)から見るのをひかえるといいですね。



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! 休み時間かんきわすの換気も忘れずに!

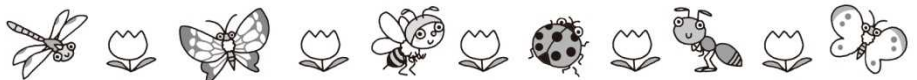


「おはよう」は6時～7時の間にできると、朝ごはんを食べて登校ができるのでいいですね。

病気予防に大切な手あらい、手指消毒。登校した後、長休み、トイレの時、体育の前後、外へ行った後、給食前、5限前など、しっかり行っていきましょう。短いつめ、きれいなハンカチを身につけることも忘れなでね!

食欲がなくても、朝ごはんは少しでもいいから食べてきてね。体温が上がり、体が起きるだけではなく、病気予防や病気の悪化防止にもなります!

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のどの痛みや咳などの風邪症状がないか②頭痛や腹痛がなく機嫌よく起きたか ③食欲はあったか ④いつもと変わった様子はないか ④顔色はよいか ⑤下痢や便秘がないか)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。また、PCR検査を受けた場合は速やかに学校まで連絡をお願いします。

次の病気にかかると出席停止になります

新型コロナウイルス、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、総医療費が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。



具合が悪いときに、決められた
時間、ベッドで休めます。



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。

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。

