



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



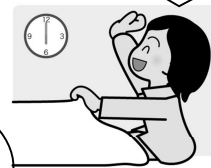
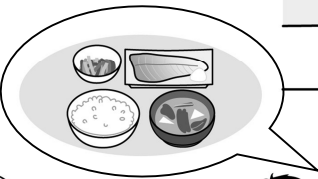
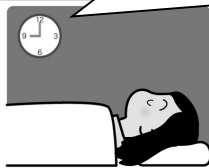
ほけんしつ ようごきょうゆ つかの ちか  
保健室の養護教諭 塚野 知加です。  
みなさんが健康で元気に学校生活を  
送ることができるように、保健室からサ  
ポートしていきます。  
どうぞよろしくお願ひします。

## “生活のリズム”を整えて、元気に過ごそう！

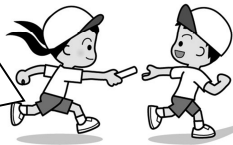
「おやすみなさい」は夜の9時30分～10時の間がいい  
ですね。ぐっすり眠って体を休めるために、テレビやパソ  
ン、スマートフォンの画面は、ねる1時間前(夜の8時30  
分)から見るのをひかえるといいですね。



たいいく じゆぎょう 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! 休み時間  
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。



びょうきよぼう たいせつ て しゅししょうどく どうこう  
病気予防に大切な手洗い、手指消毒。登校した後、  
ながやす からだ ととき たいいく ぜんご そと い あと きゅうしよく  
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!

しょくよく あさ すこ  
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

★8:00までにコドモンにてお知らせください★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、欠席を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。

じどう  
児童のみなさんへ

## ほけんしつ 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。



### ほけんしつ 保健室からのお願い

ほけんしつ  
保健室は、  
ないふくやく  
①内服薬をあげることはできません。  
けいぞく  
②継続した手当てはできません。  
ぐあい わる いちじてき やす  
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。  
ほかに、みんなが気持ちよく利用する

けんこう ぜん断をして、体の成長や  
びょうき  
病気がないかを調べます。



けんこう や体について  
べんきょう  
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  
そうだん  
相談にのります。



ためのルール  
があります。  
ルールを覚え  
じょうず  
て上手に  
ほけんしつ  
保健室を利用  
しましょう。