

ほけんだより 4月

令和6年4月9日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保健室



入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にわくわくしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。1年間よろしくお願いします。

ほけんだよりは学校のホームページからもご覧いただくことができます。

こんなときは

保健室へ

ケガをしちゃった

先生に話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを知りたい

なんとなく教室にいたくない

など



保健室は「みんなのための場所」。
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

保健室利用のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行く
とみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を覚えてね。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



～校医の先生をご紹介します～

内科	加藤 孝一郎先生(田中団地診療所)
耳鼻科	腰塚 郁恵先生(昭島クリニック)
眼科	小松 英樹先生(小松眼科)
歯科	神山 摩利先生(神山歯科)
薬剤師	新澤 高明先生(シンザワ薬局)



生活リズムを整えましょう！

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです！グッドモーニング60分を意識しながら生活リズムを整えていきましょう。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳の目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

4月のほけんもくひょう 「自分のからだの様子を知ろう！」

4/10（水）より定期健康診断が始まります。詳しくは「けんこうしんだんだより」をご覧ください。健康診断では、今の自分のからだがどのような様子なのか、元気なのか、調子が悪くなっているところはないのかを知る事ができます。自分のからだの事をよく知ると「元気に生活しよう」「自分のからだを大切にしよう」という気持ちになります。健康診断を受けて自分の状態を知り、これからの生活がもっと健康的になるとよいですね。

保護者の皆様へ

～保健室の利用について～

保健室はお子様の健康を管理すると共に、けがや体調不良時に、体の具合が悪くなった児童が手当てを受けたり、一時的に休養をしたりするところです。保健室では応急処置はできますが、医療行為や、飲み薬を出すことはできません。大きなけがなど緊急の場合は、医療機関にお願いすることになります。また、学校で体調を崩し、お迎えをお願いすることもあります。緊急連絡先が変わりましたらすぐにお知らせください。また、以下のことに留意しながら、毎朝のお子様の健康観察をお願いいたします。

- すっきりと起きられたか
- 朝食はしっかりとったか
- 頭、お腹などを痛がっていないか
- 気分が落ちこんでいないか
- その他、普段と違う様子はないか

～保健関係書類の提出について～

提出期限 4/11（木）**×切**

提出までの期日が短いです
がご協力お願いします。

児童保健調査票…(クリーム色 2～6年 1年生は入学式当日に提出していただいています)

緊急時の連絡や医療機関受診の際、普段保健室において一人一人にあった対応をするための重要な資料となります。

- ・ 左側…変更する項目は訂正し、治療した病気や心配ないものは二重線で消してください。
- ・ 右側…健康状態については、該当学年の該当する欄には○、該当しない欄には／をしてください。

結核健診問診票…(1年生・転入生：黄緑色 2～6年生：白色)

※ 児童指導資料と共に配布した封筒に入れて提出をしてください。

～日本スポーツ振興センター 災害共済給付について～

学校内や登下校時に起きた事故・ケガで医療機関を受診した時は、医療費(受診料・調剤費用等)の給付が受けられます。医療費の総額が5000円(マル子医療書を使用しない保険診療で、1500円)以上であることなど、給付を受ける条件がいくつかあります。学校でけがをして医療機関にかかった場合は、担任または養護教諭にお知らせください。

～学校伝染病について～

学校伝染病にかかった場合は、学校保健安全法により医師が伝染のおそれがないと認めるまで、出席停止となります。登校の際には、主治医等から指示された療養期間後、「登校届」に保護者の方が記入をし、登校初日に担任に提出をしてください。「登校届」は学校のホームページからも印刷できます。