

# ほけんだより 4月

H31.4.9 徳島文理小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、気持ちがワクワクしますね。  
みなさんが元気に学校生活を送れるように、徳島文理小学校の保健に関する取り組みや、健康情報を「ほけんだより」で発信していくのでよろしくお祈いします。

## 保健室を利用するときは…



休んでいる人がいるときは、静かな声で話しましょう。  
保健室の器具や本を借りる前に、先生の許可をもらいましょう。  
けがや病気の手当を受けたら、記録表に記入しましょう。



けがをした理由や体の具合を、保健室の先生にはっきりと伝えましょう。

**保健室の先生に伝えるポイント**  
 ◎けがの場合  
 「いつ？」(例:昼休みに) 「どこで？」(例:校庭で)  
 「何をしていた？」(例:ドッジボールをしていた)  
 「どうしたのか？」(例:つき指をした)  
 ◎病気の場合  
 「いつから？」(例:朝から) 「どこが？」(例:頭が)  
 「どんな感じ？」(例:痛い)

# 健康診断のお知らせ

## ●4月の健康診断スケジュール●

- 4/12…身体測定 (2・4・6年生)
- 4/15…身体測定 (3・5年生)
- 4/16…内科健診 (2・4・6年生)
- 4/17…心電図検査 (1年生)
- 4/18…第1回目尿検査 (全学年)
- 4/23…身体測定 (1年生)  
色覚検査 (1年生希望者のみ)
- 4/25…眼科健診 (1・4年生、有症者)

## 学校医の先生を紹介します

	内科 篠原 明宏 先生
	歯科 島田 佳子 先生
	眼科 三木 聡 先生
	耳鼻いんこう科 福本 次郎 先生
	学校薬ざい師 藤田 義彦 先生

## 保健室から保護者のみなさまへ

- ① 保健調査票・結核健康診断問診票について  
事前に保健調査票をお渡ししますので、お子様の学年の欄にお子様の体の症状をご記入お願いします。また、内科健診の際に結核に関する健康診断も併せて行います。内科健診前に結核健康診断問診票をお渡ししますので、正確なご記入をお願いします。
- ② 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて  
学校管理下で発生した負傷等の災害に対して、医療費が給付される制度です。  
◆管理下とは…授業中、休憩時間中、クラブ活動中など学校にいるとき  
決められた通学路を通過して通学しているとき  
修学旅行等の学校行事で課外学習を行っているとき など  
◆対象 …治療に支払った医療費が500点以上の場合  
◆手続き …該当のけがで医療機関にかかったときにご連絡下さい。  
請求の手続きは学校で行います。  
給付金は、授業料引き落としの口座に振り込まれます。  
入学時にお申し込みいただきましたら、卒業まで継続します。掛け金は、毎年4月の集金で集めさせていただきます。

## 朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。  
理想的な朝の過ごし方は？

<p>①早く起きよう</p> <p>まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。</p>	<p>②ていねいに歯をみがこう</p> <p>口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。</p>
<p>③朝ごはんを食べよう</p> <p>午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。</p>	<p>④トイレに行っておこう</p> <p>便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。</p>