

ほけんだより

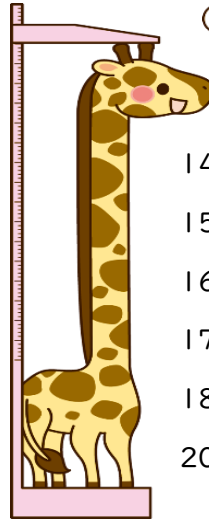


とくしまぶんりしょうがっこう ほけんしつ
R8.4徳島文理小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう あたら かんきょう きたい ふあん かん ひと
ご入学・進級、おめでとうございます。新しい環境に期待と不安を感じている人もいないで
しょうか。あた かんきょう おも いじょう ところ からだ つか よる はや ね つか
新しい環境では思っている以上に心と体が疲れます。夜は早めに寝て、しっかりと疲れを
とりましょう。ことし ほけんしつ ところ からだ
今年も保健室はみなさんの心と体をサポートしていきます。
こんねんど ほけんしつ あおきゆうな たんどう ねが
今年度、保健室は青木優奈が担当します。よろしくお願ひします。

けんこうしんだん 健康診断

15日(水)心電図検査(1年生)
17日(金)尿検査(全員)
23日(木)内科健診(2・4・6年生)
30日(金)眼科健診(1・4年生、有症者)



しんたいそくてい 身体測定

- 14日(火) 5年生
- 15日(水) 6年生
- 16日(木) 4年生
- 17日(金) 3年生
- 18日(土) 5年生
- 20日(月) 1年生



もうすぐ健康診断 その前に

まいとし けんこう 毎年健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？せつかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。

- #### 事前セルフ健康診断のススメ
- ✓ 最近の生活や体の調子で気になるところはありませんか？
 - ✓ 歯の状態はどうですか？鏡で見てください。
 - ✓ メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
 - ✓ 身長を測ってみましょう。朝と夕方ですら少し差が出ることも。
 - ✓ トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？

じぶんの けがたに きょうみをもつと、健康診断はもっと面白くなりますよ。



早く寝て体を休める！ → 早起きで頭がすっきり！

よい生活リズムを身につけよう

げんき 元気に勉強や運動！ → 朝ごはんをパワーチャージ！

あか 明るい声で あいさつしよう！！

ほけんしつ
保健室はこんなところ



てあ
けがの手当てをする



たいちょう わる やす
体調が悪いときに休む



なや そうだん
悩みを相談する



からだ こころ し
体や心について知る

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

保健調査票をお渡しますので、お子様の学年の欄に体の症状のご記入をお願いします。

また、内科健診前に結核健康診断問診票をお渡しますので、

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…業中、休憩時間中、クラブ活動中などで学校にいるとき、決められた通学路を通っ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…請求の手続きは学校で行います。医療等の状況を記入する用紙をお渡しますので、

病院で記入してもらい学校に提出してください。

※健康観察について

毎朝、登校前にお子さまの体調のチェックをお願いします。学校で元気に生活できる状態であるかどうかを確認してください。発熱があるときや、体調がすぐれない様子のときは、無理に登校しないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。