

# ほけんだより 4月

令和2年4月8日  
黒部市立  
荻生小学校

入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。ときどき？わくわく？みなさんそれぞれの想いがあると思います。1年間、元気に楽しく学校生活を送ることができるように、保健だよりでは、健康に役立つ情報をお伝えしていきます。

## 養護教諭の

ふじい はるな  
藤井 春菜です。



今年度も荻生小学校の養護教諭として、みなさんの心と体の健康をサポートしていきたいと思っております！  
1年間よろしくお祈りいたします！

## 令和2年度健康診断日程

### <4月>

13日(月) 身体測定 (1~6年)

視力測定 (1~6年)

14日(火) 聴力検査 (1~3・5年)

22日(水) 歯科検診 (1~6年)

23日(金) 内科検診 (1~6年)

### <5月>

13日(水) 1次尿検査 (1~6年)

15日(金) 耳鼻科検診 (1~6年)

眼科検診 (1~6年)

21日(木) 心臓検診 (1年)

日程は変更になることがあります。

## <学校医の先生の紹介>

眼 科	: 大橋 弘美 先生
歯 科	: 佐々木 英富 先生
内 科	: 岩田 充弘 先生
耳鼻科	: 大橋 直樹 先生
学校薬剤師	: 瀧村 ともこ 先生



昨年度から引き続き、今年度もお世話になるお医者さん、薬剤師さんです。

## 保護者のみなさまへ



### 欠席する時の連絡

7:30~8:00の間に、必ず学校へ連絡してください。欠席理由や、体調不良の場合は症状や病名もお知らせください。  
また、出席停止扱いになる感染症がありますので、ご注意ください。

### 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校の管理下でけがをしたり、病気になったりして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから、医療費の給付が受けられる制度があります。

#### ■ 学校管理下とは・・・

授業中、休み時間、放課後、課外活動(部活動、校外学習など)、登下校中などです。

#### ■ 給付が受けられるのは、・・・

初診から治療が終了するまで、医療機関の窓口で1500円以上支払った場合です。

1500円以上かかる場合は、市のピンクの用紙を使わず、災害給付制度の利用をお願いします。

#### ■ 給付手続きは学校で・・・

該当する方は、担任か保健室までお知らせください。



## 健康診断の目的

4月から始まる健康診断の目的は、みなさんの体が健康に成長しているか、病気はないかを調べることです。また、健康で楽しい学校生活を送ることができるようにするために行われます。

## 健康診断を受けるときに注意すること



①待ち時間は、しゃべらず、静かに待ちましょう。



②体重計は、静かにそっと乗ります。



③歯科検診の前は、きれいに歯をみがきましょう。



④治療カードをもらった人は、早めに受診しましょう。



⑤友達の健康診断の結果をからかわない！  
体の成長や病気はデリケートなことです。軽い気持ちで言った言葉が、相手の心を傷付けることもあります。

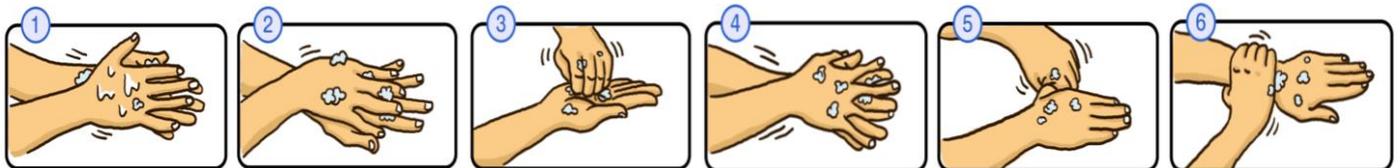
## 保健室を利用するときの約束

- ①保健室に行くことを担任の先生に言ってから来ましょう。
- ②保健室で休んだことや、どのように手当をしてどうなったかを、担任の先生に伝えましょう。
- ③家に帰ったら、学校で体調が悪かったことや、けがをしたことを家族に伝えましょう。
- ④ケガをした次の日からは、家で手当をしましょう。

ウイルスやばい菌から、自分・家族・仲間を守ろう！！

## 手洗い名人になる

食事の前・トイレの後、家に帰ったら・くしゃみや咳を手で押さえたら…  
毎回ていねいに手洗いするくせをつけましょう。



## 毎朝体温を測る

体温は体の様子を表しています。  
学校へ来る前に体温を測りましょう。  
熱があれば、自宅でゆっくり休みましょう。



## 生活リズムを整える

【早く寝る・バランスよく食べる・  
水分をたくさんとる・運動する】  
つよい身体をつくる基本です！