

# ほけんだより



舟橋小学校  
令和5年4月 No.2



4月は新しい生活や学年と環境が変わりましたが、元気に登校することができましたか？

昼間は暖かい日も増えましたが、朝と夜はまだ少し肌寒い日も多く、体の疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、元気に5月を迎えられるといいですね。

## 保健室の利用について

### こんなときは保健室へ



けがをしたとき



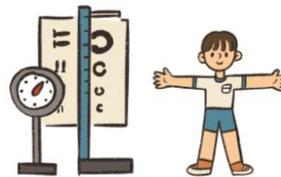
具合が悪いとき



不安や悩みがあるとき



心や体について知りたいとき



自分の体の様子を知りたいとき

## 保健室を利用するときのマナー

担任の先生に伝えてから保健室に来ましょう。

おなかが痛いので、保健室に行きます。



急ぎの状態であれば、なるべく休み時間に利用しましょう。

保健室では静かにしましょう。



具合が悪い人が休んでいることもあります。大声を出したり、さわいだりはしません。

保健室のものを使うときは先生に声をかけてから使しましょう。



使い終わったものは、元に戻しましょう。

## 保護者の方へ

### 各検診・測定の結果について

4月下旬から6月にかけて、学校医さんに検査していただく各種検診や検査が行われます。結果につきましては、次のようにお知らせしますのでよろしくお願いいたします。なお、受診される際は結果の用紙を医療機関に持っていき、治療が終わりましたら再度学校へ提出してください。

### 全員に配布・返却するもの

- ① 運動器検診保健調査票（黄色）
  - ② 眼科検診用アンケート（ピンク色）
  - ③ 耳鼻科検診用アンケート（青色）
  - ④ 歯・口腔の健康診断結果のお知らせ（黄色）
  - ⑤ 健康カード
- ※ ①②③は事前に記入いただいたものに結果を記入し返却します。
- ※ 健康カードは全ての健康診断が完了したら配布します。

### 一部の児童に配布するもの

- ① わたしの視力  
→視力が 1.0 未満（B・C・D）だった場合
- ② 連絡票  
→内科検診の結果、受診をお勧めする場合
- ③ 尿検査二次検査のお知らせ  
→尿検査の結果、二次検査の対象となった場合



### 学校でけがをしたときは・・・

学校生活の中（体育の授業中、休み時間、登下校中等）で、お子さんがけがをして受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。総医療費が 5,000 円（自己負担 3 割の場合、窓口支払いが 1,500 円）以上の場合が対象となります。受診された場合は、学校までお知らせくださいよう、よろしくお願いいたします。

### 寒暖差疲労について

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体がついていけない状態のことです。1 日の中で何度も切り替わると、自律神経が過剰に働き、疲労を誘発します。朝と夜の気温差が激しいこの時期は注意が必要です。

### ★予防対策★

規則正しい生活をする。



規則正しい生活は疲労をため込まないための予防として有効です。

ストレッチや適度な運動をする。



軽い運動やストレッチは血液循環を良くする効果があります。

お風呂で体を温める。



38～40℃のぬるめのお湯に 10 分ほど浸かると、質の良い睡眠にもつながります。