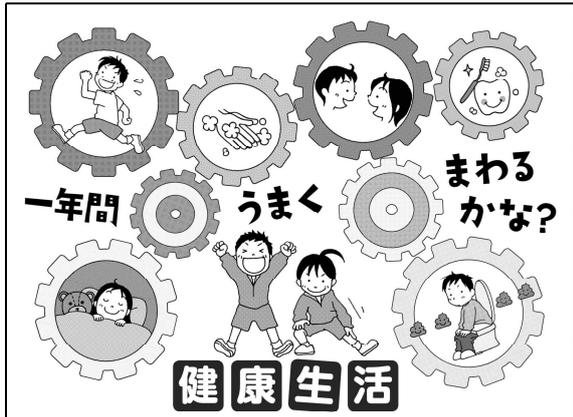


保健だより 4月号

令和4年4月11日
前高特 保健室

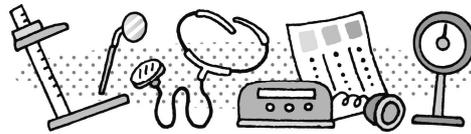
新年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。健康は全ての物事をする上での基本になります。保健室からは、毎日みなさんが元気に勉強したり、運動したり、行事に参加したりするために「こころとからだの健康」のお手伝いをしていきますので、どうぞよろしくをお願いします。

《生活リズムをしっかりと整えましょう》



- ①決まった時間に起床しましょう。
- ②きちんと朝食を食べましょう。
- ③決まった時間に排便をしましょう。
- ④洗顔、歯みがき、手洗いなど清潔習慣を身につけましょう。
- ⑤体を積極的に動かしましょう。

健康診断がはじまります



健康診断は自分の体と向き合い、健康について考える大切な時間です！

月	日	曜	項目	該当学年	時間	注意事項
4	12	火	身体計測 視力検査	全学年 保健室・図書室	午前中 服装は体育着Tシャツとハーフパンツ 眼鏡使用者は持参	
4	8 13	金 水	聴力検査 聴力検査	3年生 1年生	5時間目 1時間目	耳の掃除をしておく
4	15	金	胸部X線撮影 (結核検診)	1年生	9:45	体育着Tシャツではない 無地のTシャツ用意
4	19	火	眼科検診	全学年	13:30	眼鏡をはずす
4	21	木	歯科検診	全学年	13:30	歯をよく磨く
4	21 22	木 金	尿検査1日目 尿検査2日目	全学年	家で朝一番の尿を採取し、登校後に提出する。 二日間のうちのどちらかに出す。	
4	25	月	耳鼻科健診	全学年	10:30	耳そうじをしておく
4	26	火	内科・運動器検診	全学年	13:30	体育着用意

《保健関係の書類について》～提出のお願い～

- *健康調査票や運動器検診問診票等たくさんの書類があつて申し訳ありません。運動器検診問診票は お子さんと一緒に動作を確認しながらご記入ください。
- *定期薬を内服している人は、学校で3日分の災害時における備蓄薬として保管しますので、書類と薬を一緒にして提出してください。

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校でケガをしたときは



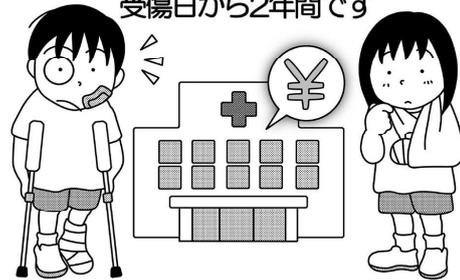
災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

福祉医療券をお持ちの場合、福祉医療券を使用せず、一度ご自分で3割負担をしていただきます。申請後に、負担なされた3割分±お見舞い金が振り込まれます。

忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受傷日から2年間です



《保護者の方へ》



【朝の健康チェック】

毎朝、家庭で熱を測り、学校から配付してある「家庭で行う健康観察の記録表」に記入して、朝のHRで担任に提出してください。発熱や咳等の症状はもちろん、新学期はとても疲れやすい時期なので、無理せずゆっくり休み、必要に応じて医師の診察を受けてください。



【感染予防対策】

手洗い

登校後、体育後、トイレの後、お昼前、掃除後等こまめに手洗いをします。学校でも教師が言葉かけしますが、ご家庭でも言葉かけをお願いします。自分専用のハンカチやタオルを必ず持たせてください。

マスク着用

不織布マスクが最もウイルス除去効果が大きいため、不織布マスクの適切な着用をお願いします。学校用カバンに予備のマスクを2～3枚ジッパー付きビニル袋等に入れておいてください



新型コロナウイルス感染症対策として、平熱が高いお子さんでも37度以上の熱がある場合には保護者に連絡し早退をお願いしています。ご協力をお願いします。

【水分補給】

授業が終わるごとに教師が言葉かけし水分補給を促します。暑くなる時期は、スポーツドリンクとお茶や水など水筒を2本持たせてください。ペットボトルを凍らせて持参するのでもかまいません。本人のものとわかるようにカバー等に名前の記入をお願いします。

