

すくすく

令和6年4月10日
保健だより 4月号
水戸市立千波小学校

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとございます

しんねんと はし ねんせい がっこうせいかつ
新年度が始まりました。1年生は、学校生活が始まったばかりで緊張していることでしょう。2～6年生のみなさんも、クラス替えで担任の先生も友だちも変わり、少し緊張している人もいられるかもしれません。4月は、環境が変わり、心身共に疲れやすい月です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を習慣づけましょう。

4月の保健安全目標

- 自分の体をよく知ろう
- 交通のきまりを守ろう

健康診断が始まります

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
| | 8日 始業式 | 9日 入学式 | 10日 5、6年 発育測定 | 11日 6年 歯科検診 | 12日 3、4年 発育測定 | 13日 |
| 14日 | 15日 1、2年 発育測定 | 16日 1年 心臓検診 | 17日 5年 歯科検診 | 18日 3年 内科検診 | 19日 4年 視力検査 | 20日 授業参観 PTA総会 |
| 21日 | 22日 振替休業日 | 23日 3年 視力検査 | 24日 6年 内科検診 | 25日 5年 内科検診 | 26日 5年 視力検査 | 27日 |
| 28日 | 29日 | 30日 3年生 視力検査 | | | | |

《お願い》

- 発育測定は、半袖体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。また、身長を測るので、髪の毛は頭頂部で結ばないようにしてきてください。
- 視力検査では、眼鏡を使用している人は、眼鏡をかけた時の視力を検査します。忘れずに持ってきましょう。
- 保健調査票は記入後、4月12日（金）までに忘れずに提出しましょう。
- 各学年の各検診・検査日に欠席した人は、他の学年の検診日に実施します。事前に欠席がわかっている場合は担任の先生にお知らせください。

保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

保健室に来たときには教えてね！

保健室には、けがをしたときや体の具合が悪くなった時にきてください。その時は、担任の先生に保健室に行くことを伝えてから来てください。保健室に来たときは、先生に次のようなことを教えてください。あわてなくていいので、ゆっくりお話ししてください。

- けがした人（具合が悪い人）の名前を教えてください。
「〇年〇組の 〇〇 〇〇 です。」
「〇年〇組の 〇〇 〇〇さんがけがをした（具合が悪い）ので連れてきました。」
- どうしたか教えてください。
 - 〇けがをした時
 - ・いつのけがかな？
 - ・何をしていたの？
 - ・どうなったのかな？
 - ・今はどんな様子かな？
 - 〇具合が悪い時
 - ・いつから？
 - ・どこが？
 - ・どんなふうに具合が悪いのかな？



【おうちの方へ】

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

学校で起こったけが等（登下校を含む）に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。授業中や休憩時間中、校外学習など学校管理下で起こったけが等が対象です。ただし、〇福を使用せず、3割負担の場合、自己負担の総額が1500円以上の医療費が対象となります。詳しくは、配付しました「災害共済給付制度」のお知らせをお読みください。



学校医（内科） 石井 隆志先生
（内科） 相川 礼子先生
（耳鼻科） 安達 忠治先生
（眼科） 塚田 孝子先生
学校歯科医 村居 幸夫先生
満川 崇元先生
学校薬剤師 富山 直人先生