

ひだまり

ほけんだより No.1
上市町立陽南小学校
令和6年4月4日



ご進級・ご入学、おめでとうございます！



新しい学年となり、子供たちは新しい気持ちで張り切っていることと思います。子供たちが元気に登校し活動することができますよう、おうちの方のご協力をお願いします。

ご家庭では、毎朝お子さんの健康観察をしていただき、発熱（37.5℃以上）等の風邪の症状が見られましたら、無理をせずに自宅で休養させてくださいますようお願いいたします。



その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

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。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

お世話になる学校医の先生


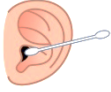
学校医	池田 正 先生
学校歯科医	加藤 弘直 先生
学校薬剤師	角 修 先生
眼科	山崎 清彦 先生
耳鼻科	石田 正幸 先生



がつ そくてい けんこうしんだん よてい 4月の測定や健康診断の予定

1学期にはたくさんの健康診断があります。

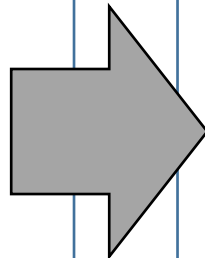
健康診断には、持ち物等の準備が必要な場合があります。しっかり連絡を確認しましょう。

こうもく 項目	にってい 日程	ほけんしつ ねが どう 保健室からのお願い等
しんたいけいそく 身体計測 しりょくそくてい 視力測定 ちやうりょくけんさ 聴力検査 	【1・2・3年】 4月11日（木）	うんどうふく はんそで はん そくてい ・運動服の半袖、半ズボンで測定します。 からだ せいけつ ・体を清潔にしましょう。 てあし なが かくにん き ・手足のつめの長さも確認します。切ってきましょう。 ひと わす も ・めがねのある人は忘れず持ってきましょう。
	【4・5・6年】 4月15日（月）	まえがみ め ・前髪が目にかからないようにしましょう。 みみ ・耳のそうじをしておきましょう。 
にようけんさ 尿検査	4月23日（火） 予備日4月24日（水）	ようき はいふ ・22日（月）に容器を配布します。 あさ お によう わす ・23日（火）の朝、起きてすぐの尿を、忘れずにと採りましょう。

けんこうしんだん ぜんじつ とうじつ じゅんび 健康診断の前日・当日の準備について

ぜんじつ じゅんび 前日までの準備

- ・お風呂に入り、からだを清潔にする。
- ・手、足の爪を切る。
- ・必要な持ち物をチェックする。
- ・早寝をする。



とうじつ じゅんび 当日の準備

- ・清潔な服、肌着を着る。
- ・長い髪は下の方で結ぶ。
- ・忘れ物がないか再度チェックする。



ほけんしつ 保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
きゅうきゅうしよち
救急処置してもらえる



ぐあい わる
具合が悪いとき
いちじてき きゆうよう
一時的に休養できる



なや
悩みがあるとき
そうだん
相談できる



けんこう
健康について
し
知りたいとき