

すこやか

苦小牧西小学校
ほけんだより第3号
令和7年5月2日

5月のほけんもくひょう
「きそく正しい
生活をしよう」



ほけんしつのはつかいかた

がっこうい 学校医さんによるけんけん はじ 学校医さんによる検診が始まります

学校医さんによる検診は、みなさんが「元気に学校生活ができるかどうか」をみる検診です。当日はできるだけ欠席のないようにしましょう。



これからの健康診断の予定

5月 8日(木)	内科検診 (9:00~) …1・3・5年、すみれ
14日(水)	歯科検診 (9:00~) …全学年
15日(木)	内科検診 (9:00~) …2・4・6年
19日(月)	尿検査2次器材配布(該当者)
20日(火)	尿検査2次(該当者)
23日(金)	心臓病検診(9:00~) …1年
6月11日(水)	耳鼻科検診(9:30~) …1年・4年

はみがきを
しっかりして
歯(に)が
かたくなるように
しよう!



《日本スポーツ振興センターについて》

学校管理下においておきた災害に対して、災害共済給付がなされます。学校(登下校含む)で、けが等をして病院にかかった場合、調剤を含む医療費合算の3割自己負担額が1500円以上の傷病が対象となり、手続きをしますと見舞金として1割が合算され4割が後日給付されます。よってその際は「子育て支援医療費受給者証」を使用せず、自己負担額3割を医療機関にお支払いください。なお、対象の場合は必ず担任に連絡ください。書類をお渡しします。

《出席停止について》

学校で流行が広がる可能性が高い感染症については「出席停止」の措置がとられます。右記のような感染症と診断された場合は、医師の指示に従い、感染のおそれなくなるまで学校をお休みすることになります。欠席扱いにはなりませんので、ゆっくり休養してしっかりお過ごしください。



◆出席停止になる主な感染症◆

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで(発症した日や熱がさがった日は0日目と数えます)でご注意ください。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで(発症した日や症状が軽快した日は0日目と数えます)でご注意ください。
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで

この他にも、麻疹(はしか)、風しん、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などがあります。

保健室はこんなところです

- ★けがの手あてをします。
- ★ベッドがあります。
- ★からだのぐあいがわるいとき、よこになって休めます。
- ★身長や体重をはかれます。
- ★からだや健康の本があります。
- ★こまったとき、そらだんにのります。
- ★いつでも待っています。気軽に利用してくださいね。

けがや病気のとき

- ★「どこが」「どんなふうに」痛いのか、具合わるいのか、はっきりとおしえてください。
- ★血やドロは水で洗い流してからきてください。(とくに外でころんだとき)
- ★できるかぎり担任の先生に言ってから来ましょう。

- ★学校で休養したり、手当てをしてもらった時は、かならずおうちの人にお話ししましょう。

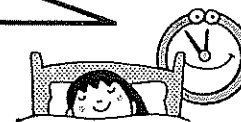


まいにちげんき
毎日元気に
すごしていますか?

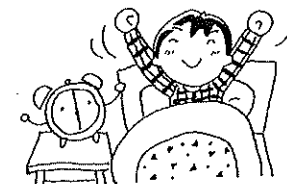
学校でみんなと楽しくすごすために、毎朝、自分で自分の健康をチェックしてみましょう。ぜんぶ「はい」になりましたか?

1. 昨日の夜は、時間どおりに
ねましたか?(はい・いいえ)

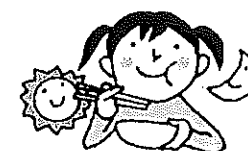
1,2年生は8時30分
3,4年生は9時
5,6年生は9時30分
を目標にねましょう。



2. 朝は、すっきりめざま
したか?(はい・いいえ)



3. 朝ごはんはおいしく食べ
られましたか?(はい・いいえ)



4. からだはだるくないで
すか?(はい・いいえ)



5. 顔色はいいですか?
(はい・いいえ)



6. べんぴやげりをしていま
せんか?(はい・いいえ)



おうちの方へ

登校前の健康観察をよろしくお願ひします
(調子が悪いときは検温をお願いします)



コロナやインフルエンザなどにかから
ないように、ふだんから、きそく正しい
生活と、バランスのよい食事で
免疫力を高めておこう!!



おうちの方へ

5月のほけんもくひょう

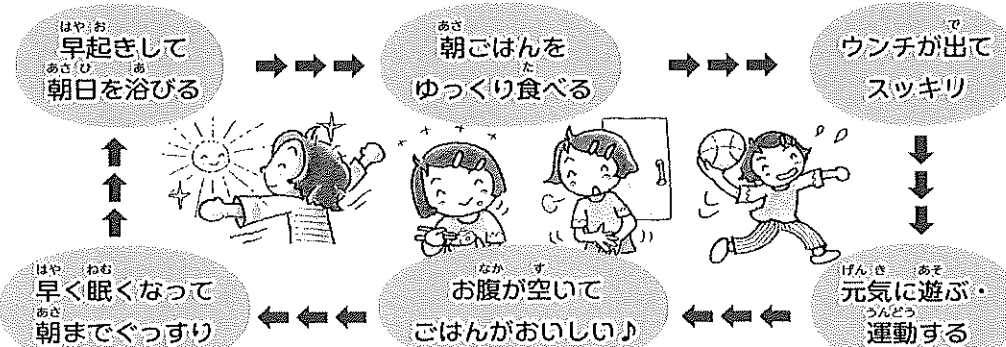
きそく正しい生活をしよう

身に付けよう



良い生活リズムを

まずは早起き! / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

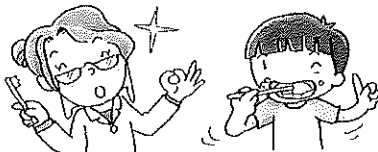
キレイ博士といっしょにチェック!

キレイはできているかな?

からだ、

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



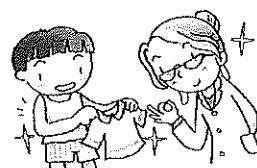
手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



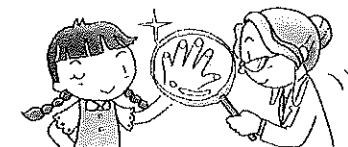
前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さには切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをした時や鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

