

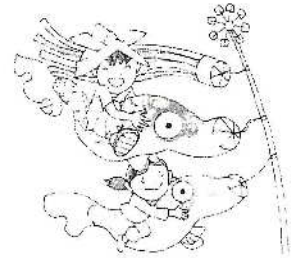


ほけんだより



令和6年4月30日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.2

新学期がスタートしてから1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスになれようとがんばっていた身体は、少し疲れが出てくる時期です。「やる気がでない」「不安がある」「イライラする」「食欲がない」「なかなか眠れない」など、これらは疲れのサインかもしれません。外で元気に体を動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、疲れをとるようにしてください。



生活のリズムをととのえよう！

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる



早く眠くなって
朝までぐっすり

朝ごはんを
ゆっくり食べる



お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

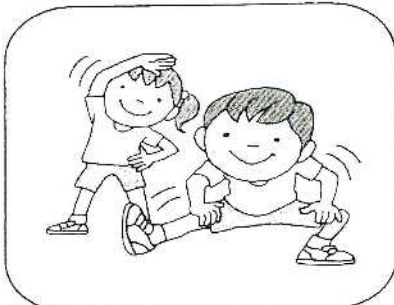
ウチが出て
スッキリ



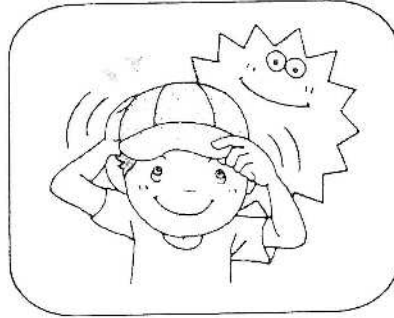
元気に遊ぶ・
運動する

“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。

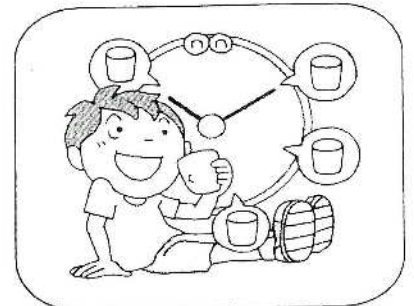
～運動会の練習が始まります～



準備運動をしっかりとする



ぼうしをかぶる



こまめに水分をとる



汗をふく



けがや体調が悪い時には
先生に知らせる

☆日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。健康で安全に過ごしましょう。

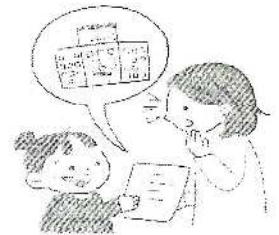
保護者のみなさんへ

5・6月 健康診断日程

日にち	内容	対象学年	その他
5月 9日(木)	内科健診①	4・5・6年生	体操着で行います。正確な検査のために医師の前では、上半身裸になります。目的や検査方法、服装については「内科健康診断診実施について」のプリントをご覧ください。(別紙配付)
5月15日(水)	尿検査2回目	1回目未提出者と2次検査対象者	8時40分までに保健室に提出してください。
5月16日(木)	内科健診②	1・2・3年生	内科健診①で欠席した人はこの日に受けられます。
5月30日(木)	耳鼻科検診	1・3・5年生は全員 2・4・6年生は抽出	耳のそうじをしてきましょう。
6月 3日(月)	心電図検査	1年生 2～6年生は海外在住等で未受診者	問診票を5月13日に配付→22日までに提出していただきます。
6月 5日(水)	眼科検診	全学年	メガネを持っている人は忘れずに持参してください。

○疾病や異常が見つかった場合は、「結果のお知らせを」をお渡しします。

学校での健康診断は、疾病・異常をふるい分けるスクリーニング検査であるため、早めの受診をおすすめします。詳しい検査の結果、異常なしと診断される場合もありますので、その点ご理解ください。また、ご家庭ですでに把握・検査などをされている場合には、無理に受診をお願いするものではありません。「定期的に受診しています」「すでに把握しています」など、用紙の余白にご家庭で記入の上、担任へご提出ください。



○身体測定の結果は、5月中旬頃配付します。確認後、押印またはサインをして、学校にお戻しく下さい。全ての健康診断終了後には、「定期健康診断結果一覧」「成長曲線」をお渡しします。

学校共済給付制度 (日本スポーツ振興センターについて)



学校管理下で起きたけがについて病院で治療を受け、支払い(自己負担額)1500円以上の場合に給付が受けられます。掛け金460円は6月にJAの口座より振り替えいたします。学校管理下でのけがで病院を受診された場合は、病院・薬局で書類を書いていただくことになります。用紙をお渡しいたしますので、学校へお知らせください。

《出席停止について》

集団生活の中で流行する可能性の高い下記の感染症については、出席停止の措置がとられます。流行状況把握のため、下記の感染症と診断された場合にはすぐに学校へお知らせください。欠席扱いにはなりませんので、医師の指示に従い、ゆっくり休養し、病院で登校許可書をもってから登校してください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザについては、現在のところ登校許可書を求めないことになっていますので、かかった場合は、連絡帳やミマモルメで学校にお知らせください。

インフルエンザ、百日咳、流行性耳下腺炎(おたふく)、麻疹(はしか)、風疹
水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱、髄膜炎菌性髄膜炎、新型コロナウイルス

*溶連菌感染症については、医師の指示により出席停止の場合は、登校許可書を提出してください。

