



三次市立八幡小学校 保健室
令和7年4月7日



進級おめでとうございます！

新しい年度、新しい学級での学校生活がはじまりました。
どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクしたり、新しい
環境に不安を感じたり、いろいろな気持ちだと思います。
あせらず、「今」というこの時を大切にすごしましょう。

健康診断に向けて、調査物の記入にご協力ください！

提出物の多い新学期、大変お手数をおかけしますが、健康診断を行う際の大切
な資料となりますので、必要事項をご記入の上、「保健室からの連絡袋」に入れ
てご提出ください。

記入していただくもの

- 保健調査票（全員）
- 結核に関する問診票（全員）
- 心臓検診調査票（4年のみ）
- 緊急連絡先カード（全員）

変更があれば赤で加筆・修正をお願いいたします。



「茶色い封筒」は保健室からのお知らせの袋です！

保健室から個人あての連絡は、プライバシーに関わる内容
のものが多いため、茶色い封筒に入れて渡します。
大切なお知らせなので、すぐにご確認ください。

※卒業まで使用します。その都度、返却してください。

ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のための予算で今まで購入していた使い捨てのティッシュペーパーがなくなりました。

これからは、自分のハンカチを使って手を拭いてもらうようになります。ハンカチは手を拭くだけではなく、汗を拭いたり、ケガをした時には傷口に当てガーゼの役割をしたりと様々な使い道があります。家を出る前にポケットに入っているか確認しましょう。



学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

生活ふりかえり週間が始まります！ 4月14日（月）～20日（日）

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。