

4月のほけんだより

令和4年4月26日
吉舎小学校保健室
No.2

新しい学校生活が始まってもうすぐ1か月ですね。暖かく過ごしやすい日が増えてきました。日中は気温が上がり、休けい時間に遊んで汗をかく姿もよく見かけます。そうかといえ、朝の時間帯や雨の日は肌寒く感じる日もあります。気温の変化が大きいときは体調を崩しやすいので、衣服で調節したり暑い日は汗をこまめにふきとったりしていきましょう。

もうすぐ遠足です！！

4月28日(木)は1年生歓迎遠足です。楽しく元気に行き帰ってくる事ができるよう、夜は早くねて、体調を整えておきましょうね。



- 前の日は早くねる。
- わすれ物がないように、持ち物の準備をする。
- 服そうは、体操服を着てくる。(夏用の上に冬用)
- はきなれたくつをはいて来る。
- 朝ごはんをしっかり食べてくる。
- 朝、うんちをすませてくる。



早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食(間食)の時間や量には注意して！

こんなときは
保健室に
来てください



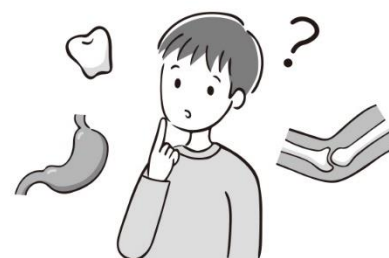
ケガをしたとき

傷口は、水で洗ってから来てね！

いつ、どこで、何をしていたか、ケガをしたのか、くわしく教えてください。



体調が悪いとき

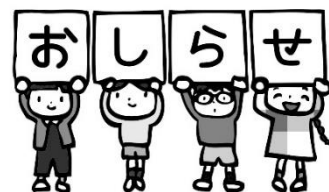


体のことを
知りたいとき



悩んでいる
ことがあるとき

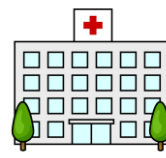
保護者の皆様へ



学校生活でケガをしたら

災害給付金を受け取ることができます

授業中・休憩時間・登下校中・校外学習時など、学校生活の中でケガをして病院を受診した場合、「日本スポーツ振興センター」から災害給付金を受け取ることができます。総医療費5,000円(3割負担で1,500円)以上の場合が対象となります。学校でケガをして帰宅後に病院を受診された場合も手続きができますので、担任または養護教諭へご連絡ください。領収書を提出していただく場合もありますので、ご自宅で保管をお願いします。



5月の健康診断の日程

日時	健康診断	対象者
5月11日(水)朝	尿検査 ※ 予備日12日, 13日, 18日 検査容器は、前日に配布します	全学年
5月20日(金) 13:30~	内科健診	4~6年
5月24日(火) 13:40~	内科健診	1~3年
5月27日(金) 9:00~	歯科健診	全学年

