

ほけんだより

令和4年4月
八代市立八竜小学校
ほけんしつ
おうちのひとと、よんでください。

新年度が始まって約2週間です。新しい学年の生活にはなれましたか？気候もおだやかで過ごしやすい時期ですね。生活リズムをととのえて、1年間元気に過ごしたいですね。

元気な毎日を過ごせるように 生活リズムを整えよう

*たくさん体を動かそう

体育の授業だけでなく、外遊びや朝のランニングなど。体の成長にも大切です！



*早くねる

宿題や明日の準備は帰ってすぐ取りかかりましょう。スマホ、タブレットなどはほどほどに。ねる1時間前には、やめます。十分な睡眠は疲れがとれて、次の日の勉強や運動がしっかりできます。



*朝ごはんを食べる

早くねると、早く起きられます。時間のゆゆうができて、朝ごはんをおいしく食べられると思います。朝ごはんは、心と体を自ざめさせ、勉強したことが、よく身につきます。

*感染症予防

新型コロナウイルス感染症の予防も、引き続きしっかりやっていきましょう。

- マスク着用（バスの中でも必ずつけましょう。）
- 石けんで手洗い・手指消毒
- くっつきすぎない
- 空気の入換え（換気）

30秒間、
ていねいにあらう。



登校前の体温測定、健康観察カードをわすれずに。

定期健康診断の予定

1年間元気に過ごすために、体の様子を知るための検診です。検診結果のお知らせは、必ずおうちの人に見せましょう。

検診項目	日時	検査機関・学校医の先生など
尿検査	4/27(水) 提出 27日にわすれた人は、5月12日に出してください。	八代市医師会検診センター じんぞうなどに病気がないか検査します。
心電図検査 (1年生・4年生)	5/2(月) 11:00~ ※体操服を持ってくる	熊本県医師会心臓検診センター 心臓の働きに問題がないか検査します。
眼科検診	5/12(水) 13:30~	きはら眼科 木原先生 目の健康や、眼球の位置などみてもらいます。
内科検診	5/18(火) 13:30~ ※体操服を持ってくる	高橋医院 高橋先生 耳や鼻、肺、ひふ、せぼねなどの健康について、みてもらいます。
歯科検診	5/26(水) 13:30~	木屋歯科クリニック 仲村先生 むし歯や、歯肉の病気、歯並び、かみ合わせなどみてもらいます。

【保護者の方へ】欠席・早退などで受けられなかった場合は、後日、保護者と一しょに学校医の病院に行き、指定の期日内に受診してもらうことになります。(未受診者には後日連絡します。)

保護者の方へお知らせ

日本スポーツ振興センターに加入します

学校管理下における傷病の際の受診で受けることができる、災害共済給付制度です。毎年全員加入しています。(掛金は引き落としで徴収します。児童一人当たり保護者負担額420円です。)

【対象範囲】学校管理下における傷病

- *保険診療に限ります。
- *総医療費(初診から診療の終わりまで。薬剤費を含む総額。)が5,000円(3割負担の場合、支払い総額が1,500円)以上の場合。

学校でのケガで受診された場合は、早めにお知らせください。

