

# ほけんだより

令和5年4月  
八代市立八竜小学校  
保健室  
うちのひととよんでください

新学期が始まり3週間たちました。みなさん、心と体の具合はどうか？  
新しい学年に進級し、新たな目標を胸にワクワクしている人も多いのではと思います。  
毎日の生活リズムを整え、元気に1年を過ごせるようにしましょう。

## 元気な毎日を過ごせるように 生活リズムを整えよう

### \*たくさんからだを うごかそう

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！

### \*はやくねて はやくおきよう(あさひをあびよう)



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。

### \*あさごはんをたべよう



早くねると、早くおきられます。時間によゆうができて、朝ごはんをおいしく食べられると思います。朝ごはんは、心と体を目ざめさせ、勉強したことが、よく身につきます。

### \*かんせんしょうの よぼうをしよう

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。

- 石けんを使ったていねいな手洗い・手指消毒
- くつつきすぎない、室内ではできるだけ大声をださない
- 空気の入換え(換気)

登校前の体温測定、健康観察カードをわすれずに



## ～健康診断等がはじまります～

項目	日時	検査機関・学校医の先生・注意事項など
尿検査	4/27(木) 提出 ※二次検査は5/12(金)	八代市医師会検診センター じんそうなどに病気がないか検査します。
心電図検査 (1・4年生)	4/28(金) 11:00～ ※体育服を持ってくる	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(金) 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	5/16(火) 13:30～ ※体育服を持ってくる	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	5/23(火) 13:30～ ※丁寧に歯を磨いておきましょう	たかた歯科医院 高田先生 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、保護者といっ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となります。(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。