

ほけんだより

令和6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

児童および保護者の皆様、ご入学・ご進級、おめでとうございます。
待ちに待った新年度が始まりました。新しい学年の始まりにワクワクしている人や、ちょっと不安な気持ちの人、いろんな人がいることと思います。緊張をしたり、頑張りすぎたりして、体調を崩しやすい時期でもあります。できるだけ、生活のリズムを整えるなどして、元気に毎日を過ごせるように心がけましょう。

4月の保健目標は **生活のリズムを整えよう**

- 「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけよう**
朝の時間を大切に。朝は決まった時間に起き、朝日をあびて、朝ご飯を食べましょう。
- 昼間はできるだけ外で体を動かそう**
しっかり体を動かすと、夜ぐっすり眠ることができますよ。
【はやねの時こく】
1・2年生…9時まで
3・4年生…9時30分まで
5・6年生…10時までです
- 手洗い・うがいを忘れずに**
外から帰ったとき、トイレの後、食事の前には石けんを使った手洗いをおこないましょう。
- スマホやタブレットなどのメテアとのつきあい方を考えよう**
使用方法や時間について家族でルールを確認しましょう。寝る1時間前からは使いません。

学校には病気やケガの時に利用できる「ほけんしつ」があります。こまったときはぜひ声をかけてください。

★保健室を使うときの「やくそく」★

- 先生に伝えてから来る
- 記録表に記入する
- さわがない
- 器具や薬品を勝手にさわらない
- 保健室では、原則として飲み薬は出しません。

© 少年写真新聞社 2024

けんこうしんだん ～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
身体測定 視力・聴力検査	4/12 (金) 2校時 ※体育服を持ってくる	めがねを使っている人は、めがねを使用します。
尿検査	4/25 (木) 提出 ※二次検査は5/10 (金)	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。
眼科検診	4/26 (金) 13:30～	きはら眼科 木原先生 目の健康や、眼球の位置などをみてもらいます。
心電図検査 (1・4年生)	5/1 (水) 10:30～ ※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。
内科検診	5/14 (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	5/15 (水) 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、かみ合わせなどをみてもらいます。

※【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

【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。