

命きらきら♪



令和4年度 No.1 (2~6年生)  
令和4年4月8日  
水俣第一小学校 楯

ご進級おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いのではないのでしょうか？元気な毎日を送るためには、朝ごはんはとても大切です。しっかり食べて、脳と体に力をたくわえましょう！保健室はみなさんが健康に過ごせるように支えていきます。1年間、よろしくお願ひします。

## ほけんしつ 保健室ってどんなところ？

だれがつかうの？

だれでもつかえる場所です！

ただ、けが・体調の具合によっては、順番通りに対応できないこともあります。思いやりの心で、ご協力をお願いします！



いつつかうの？

こんなときは来てください！

- ・体調が悪い ・けがをした
- ・なやみや相談ごとがある
- ・体や心について知りたい



どうやってつかうの？

養護教諭の楯です。みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます！1年間どうぞよろしくお願ひします。



守ってほしいルールがあります！

①来室するときは、先生に伝えてから来てくださいね！

→なにも言わずにいなくなると、先生も周りの人も心配します。

②保健室の中では静かに過ごしましょう！

→からだの具合が悪くて、休んでいる人もいます。

③けがや具合について教えてください！

→「いつ、どこで、なにをしていて」などの情報で、どんな手当てをするか判断します。

④保健室のものは、勝手にさわりません！

→まずはじめに、先生に声をかけてくださいね。  
使った後は元通りにしましょう。

# けんこうしんだん 健康診断がはじまります！

身体測定、視力・聴力検査のスケジュール

	4月13日(水)	4月14日(木)	4月18日(月)
1校時	3ねんせい	1ねんせい	5ねんせい
2校時			
3校時	4ねんせい	2ねんせい	6ねんせい
4校時			

身体測定では、こんなところをチェック☑しています！ 体操服をわすれないでね

☑体がバランスよく大きくなっているか。

☑太りすぎ、やせすぎになっていないか。

## 身長のはかりかた

- かかと、おしり、背中を身長計につける。
- 少しだけあごを引く。

※かみの毛が長い人は、  
じゃまにならないよ  
うに低い位置で結び  
ましょう。



## 体重のはかりかた

- そっと体重計に乗る。
- はかれるまで動かない。

※じっとしていないと、  
うまくはかれません。



## 聴力検査のうけかた 耳の聞こえをチェック☑しています！

1. 右耳から始めます。



2. 音が聞こえたら、  
ボタンを押します。



3. 左耳も同じように  
します。



※ちいさな音を聞くの  
で、周りの人たちは、  
しずかにしましょう。



## 視力検査のうけかた 目の見えかたをチェック☑しています。

- ☆ランドルト環を見て、どこが開いているか答えよう！
- ☆かくしている方の目は、開けたまにしましょう。
- ☆目を細めて、検査しないようにしましょう。



2. 左目をかくして、  
右目から調べま  
す。



3. 反対の目をかく  
して、左目を調  
べます。



めがねの人は、めがねをわすれないでね。

4. しゃ眼鏡器代わり  
の黒い紙は、置いて  
あるゴミ箱に捨てま  
しょう。



# 保護者の方々へ

## 保健調査票の記入をお願いします

保健調査票は「学校医による健康診断時の診察」、あるいは「日常の学校生活や行事における健康管理」、そして「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をできるだけ具体的に詳しくご記入ください。



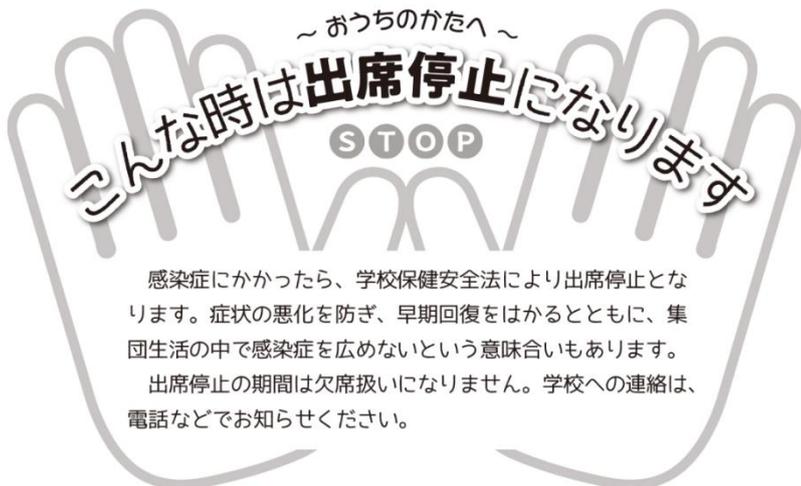
※連絡先の変更（連絡先、電話番号、住所など）がありましたら、訂正をよろしくをお願いします。

## 災害共済給付制度についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

学校管理下においてケガをし、その後病院受診をした場合、「災害共済給付制度」を優先して利用されてください。保護者様には一時的に医療費の負担をお願いすることになりますが、申請から1～2カ月後に医療費（3割）とお見舞金（1割）の計4割が給付されます。医療費の給付については日本スポーツ振興センターの審査によるものです。なお、災害状況などから「給付対象外」と判断され、給付が受けられない場合もあります。



感染症にかかったら、学校保健安全法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ、早期回復をはかるとともに、集団生活の中で感染症を広めないという意味合いもあります。

出席停止の期間は欠席扱いになりません。学校への連絡は、電話などでお知らせください。

### ① 出席停止となる主な感染症

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風しん、水ぼうそう、プール熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など



※新型コロナウイルス感染症も出席停止扱いです。

### 欠席連絡についてお願い

体調不良やケガなどでお子様が学校を欠席する場合、必ず学校まで確実にご連絡ください。保護者様からの連絡がなく、子供も登校していないということがあると、とても心配します。

また、学校を遅刻する場合も、欠席する場合と同様に、学校まで確実に連絡をお願いします。

特に、学校を遅刻して、病院受診をしたときですが、「当初は登校させる予定だったが、欠席することになった」という場合は、その都度学校まで連絡をよろしくお願いします。

体調不良等で病院受診し、医師から出席停止扱いの診断名が出た後は、必ず学校へ連絡をお願いします。原則、保護者から連絡があった日から出席停止扱いになります。

新型コロナウイルス感染症は、全国的に感染者の数値が高止まりしており、まだまだおさまる気配がありません。昨年度同様、お子様にかぜ症状（発熱、鼻水、咳、強いだるさや息苦しさ（呼吸困難））などの症状などが見られれば、無理な登校は控え、必ず学校へご連絡ください。なお、リスクレベルに応じて出席停止・欠席の扱いが変わりますことを申し添えます。詳細は、学校にお尋ねください。

また、本年度も「健康観察カード」を配付いたします。毎朝家庭での健康観察を実施していただきますようお願いします。お子様の健康観察を行う中で、『なんだかいつもと様子が違う』と感じられましたら、無理をさせないようにしてください。

なお、「健康観察カード」は、毎日学校へ持参し、朝の会までに学級担任へ提出をお願いします。担任の方でカードのチェックを行い、その日のうちにお子様へお返しします。

あたたかな日差しが降り注ぐ中、水俣第一小学校の新学期がはじまりました。今年も子供たちが元気に楽しく学校生活を送り、そして、心身ともに健やかに成長してくれることを願って、保健室から「ほけんだより」を発行いたします。ほけんだよりを通じて、お子様とおうちの方が、健康について話し合うきっかけとなればと思います。記載内容につきましては、どうぞお気軽にご意見、ご感想をお聞かせください。

また、1学期は保健行事が多く、さまざまな提出物・準備物があります。その中で持ち物や服装、髪型などについてもお願いすることがあります。特に提出物につきましては、健康診断の資料になりますので、期日を守っていただきますと大変助かります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。