

保健だより★春休み号

令和5年3月23日(木)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

3月下旬になり、ようやく暖かな日が増えてきました。6年生は卒業、1～5年生は進級おめでとうございます。これまでを振り返って、できたこと・できなかったことそれぞれあると思います。しかし、一人一人が毎日頑張ってきた中で、心も体も成長したと思います。来年度も、自分のペースでステップアップして欲しいと思います。

はる やす
春休みのうちに



せい かつ
生活リズムをととのえよう

春休み中にこちらも ととのえて!

まもなく新学期が始まりますね。春休み中に、今の学年で使ったものを片付けたり、サイズが合わなくなった洋服や靴を新しくしたりなど、春に向けての準備をすることと思います。しかし、身のまわりのものだけではなく、生活リズムもととのえることが大切です。4月を健康で元気にスタートするために、早く寝て早く起きる、朝ごはんをしっかり食べる、毎日排便する、運動するなどを習慣づけておきましょう。



受診・検査は春休みのうちに!

○健康診断後の受診について

令和4年度の健康診断は、1学期に終了していますが、医療機関への受診を勧められた人は、受診は終了していますか。また、来月からは、令和5年度の健康診断が始まります。まだ受診ができていない人は、春休みの期間を活用し、受診するようにしてください。

○定期受診について

春休みの期間で、定期受診をすることをおすすめしています。自分では気付いていなかった、体の不調に気付くことができるかもしれません。体の不調を早い時期に発見することができたら、治療も早めに終わらせることができます。医療機関を受診した人は、お家の方に「健康手帳」に記入してもらいましょう。

○スポーツ振興センターについて

学校管理下でのケガ等で、医療機関を受診した際は、「日本スポーツ振興センター」の災害給付の対象となる場合があります。この制度には時効があり、ケガ等が発生した日から2年となっています。今年度、学校管理下でケガをされ、医療機関を受診した人で、スポーツ振興センターの災害給付を希望される方は、書類をお渡ししますので、早急に保健室(酒井)までご連絡ください。



じゅしん・けんさ わすれていませんか?

修了式の配付物と始業式の提出物について

修了式に、以下の物を配付します。お家の人と一緒に確認をしましょう。また、1～5年生は、来年度の始業式に提出するものがあります。なくさないようにしましょう。

6年生 修了式 配付物	・健康手帳 ・6年間の成長の記録 ・保健便り 春休み号 ・春休み健康カレンダー
1～5年生 修了式 配付物	・健康手帳 ・保健便り 春休み号 ・春休み健康カレンダー ・令和5年度健康観察カード
1～5年生 始業式 提出物	・健康手帳 ・春休み健康カレンダー ・令和5年度健康観察カード

1～5年生へ
健康手帳・春休み健康カレンダーは、お家の人にサインやコメントを記入してもらって、学校に提出します。
令和5年度健康観察カードは、始業式の日の結果を書いて提出します。



感染症の予防について

春休み中も、基本的な感染症対策である「3つの密の回避」、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」を継続していきましょう。そして、毎日の健康観察を行い、体調の変化に気付くことができるようにしましょう。早寝早起きをし、栄養を十分摂り、適度に運動をして、体が病気と闘う力を高めておくことも大切です。

また、マスクの着用が効果的な場面がありますので、紹介します。

<マスクの着用が効果的な場面>

- ・医療機関受診時
- ・高齢者等重症化リスクが高い者が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設への訪問時
- ・混雑した電車やバスに乗車する時



参考：厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策本部決定「マスク着用の考え方の見直し等について」



保護者の方へ

今年度も、保健関係の書類の提出や毎朝の健康観察等、ご協力ありがとうございました。おかげさまで、学校・家庭が協力し、学校保健活動を進めることができました。来年度は、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に引き下げられ、学校での対応もこれまでとは異なる部分が出てくると思います。ご協力よろしくお願いたします。