

保健便り★春休み号

令和6年3月21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、暖かい日が増えてきました。春休みは、今の学年の「終わり」の休みであり、次の学年の「始まり」の休みでもあります。1年間を振り返って、よくできていたところは更に伸ばし、もう少しだったところは次の学年で頑張れるように、まとめをしてみましょう。来年度もみなさん一人一人のペースでステップアップして欲しいと思います。



春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

ま

ストレスがたまっていますか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

修了式の配付物と始業式の提出物について

修了式に以下のプリントやファイル等を配付します。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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳 保健便り春休み号 春休み健康カレンダー
1～5年生 始業式 提出物	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳 春休み健康カレンダー

保護者の方へ

健康手帳と春休み健康カレンダーに、保護者の方のサインやコメントを記入していただく欄を設けています。ご記入され、新年度学校へご提出ください。コメント欄は、春休みの生活の様子や受診のご連絡などにご活用ください。

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5年度の学校での健康診断で、医療機関の受診を勧められた人は、受診は終了していますか？4月からは、令和6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、受診するようにしましょう。



○日本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ことがあります。この制度には、時効があり、ケガ等が発生してから2年間となっています。今年度、学校管理下でケガ等をし、医療機関を受診した人で、災害給付の申請を希望する方は、書類をお渡ししますので、早急に保健室（酒井）まで連絡をお願いします。

SNSの使い方に注意しよう！

春休みは家で過ごす時間が長くなります。そこで注意したいのが「SNSの使い方」です。近くにいない人と簡単にコミュニケーションがとれる、便利な機能ですが、使い方を誤ると犯罪などの危険に巻き込まれる可能性があります。SNSの使い方について、以下の5点を必ず守って使用しましょう。



- ① SNSを使用するときは、名前や住所、通っている学校、写真等の個人情報を載せない。
- ② 自分だけでなく、家族や友達の個人情報も載せない。
- ③ 他の人が見て、気分が悪くなるような言葉を発しない。
- ④ 有害なサイト等から守る「フィルタリング」を活用する。
- ⑤ お家の人とのメディアに関する約束「わがやのルール」を守る。



2枚の絵を見比べて、7つがいをさがそう！

