

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 4月 7日  
第2号 神石小学校

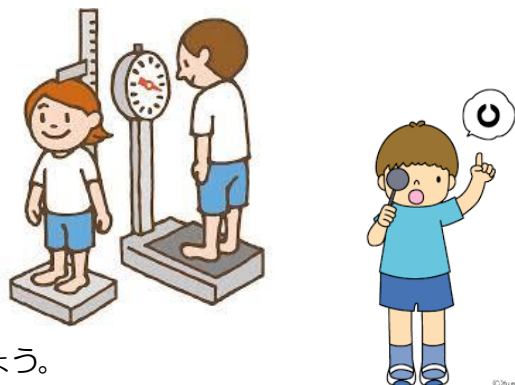
## 健康診断は『自分の体を知るチャンス』

10日(月)は、身体測定や視力、聴力検査を行い、いよいよ定期健康診断がスタートします。健康診断は、自分の体を知るチャンスです。自分の結果を友だちの結果と比べることなく、自分の成長を知ってください。つぎの約束を守りましょう。

### 【健康診断までに】

換気をし、間隔をとって、検査や測定をします。

- ★ お風呂で体をきれいにしておきましょう。
- ★ つめを切っておきましょう。
- ★ 耳そうじをしておきましょう。
- ★ 歯をみがいておきましょう。
- ★ 調査票などはきちんと提出しましょう。



### 【健康診断の当日は】

- ★ 静かに検診・検査を受けましょう。
- ★ 前の人を受けている順序を、よく見ておきましょう。
- ★ 検診や検査の後には、先生にきちんとお礼を言いましょう。

## 保健室はこんなところですよ

☆けがをしたとき…応急手当をします。  
けがの状態によっては、病院にかかることもあります。

☆からだのぐあいが悪くなったとき…検温したりベッドで休んだりします。  
飲み薬はありません。

☆相談したいことや悩みがあるとき…どうすればよいか一緒に考えましょう。

☆からだについて知りたいとき…健康に関する本や資料もあります。



## 《保健室での約束》

- 保健室に来るときは、必ず担任の先生に言ってから来てください。
- 「いつ」「どこで」「何を」「どうした」か教えてください。
- 勝手に薬や体温計を出してはいけません。
- 具合が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。



## 『健康チェック』をすませて登校しよう！

昨年度と少し変わって、「マスクをつける」ことが個人の判断になりました。でも、マスクのほかは、ほとんど変わりはありません。自分の体は自分が一番よく知っています。朝起きたら、登校するまでに体温をはかり、おうちの人に体の様子をくわしく伝えて、「健康観察カード」に書いてもらいましょう。「新型コロナウイルス感染症」もまだなくなったわけではありません。引き続き、毎日の健康管理をしっかりおこないましょう。

### 【感染対策の4つのポイント】

- ① 距離の確保
- ② 換気の徹底
- ③ 向かい合わない
- ④ 大声を出さない

向かい合う場合は1m程度の間隔を空けましょう。



かぜ気味の場合や感染症が流行しているときは、マスクをつけましょう。マスクを必ず1枚準備をしておいてください。(給食当番用のマスクは別です。) ていねいな手洗いもしっかりおこなってください。毎日せいけつなハンカチをわすれずに持ってきましょう。

### おうちのかたへ

## スポーツ振興センター制度について

「日本スポーツ振興センター」の災害共済給付制度は、学校の管理下における児童生徒の災害に対し、災害共済給付を行う制度です。

掛金(935円)は町負担となっています。同意書は1年生のみの提出で、在学中は自動更新となり、提出は不要です。

- 管理下とは…
- 授業中、休憩時間、放課後
  - 学校の教育計画に基づく課外授業中(遠足、修学旅行なども含みます。)
  - 通常の経路方法による登下校中



初診から治ゆまでの医療費の総額(医療保険でいう10割分)が、5,000円以上のもの(保険証を使って、窓口で1,500円以上支払った場合)が対象となります。支払われた金額(3割分)と見舞金(1割分)が給付されます。

「神石高原町こども医療制度」等を利用された場合も、対象内であれば可能です。学校の管理下におけるけがなら、帰宅してから受診された場合も、手続きができます。