

ほけんだより5月



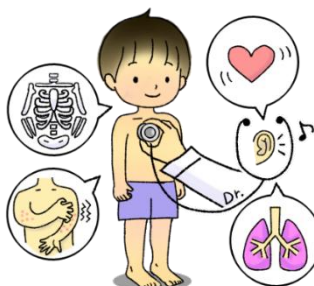
令和6年5月2日
No.2 保健室

しんねんど はじ かげつ 新年度が始まって、1ヶ月がたちましたね。みなさん、^{こころ からだ ちょうし}心や体の調子はどうですか？「^{つか}疲れがとれない」「^{げんき}なんとなく元気が出ない」などの^{しょうじょう}症状がでたら^{ちゅうい}注意です。だれかに^{はなし き}話を聞いてもらったり、^{こころ からだ やす}心と体を休めたりして、^{げんき がっこうせいかつ おく}元気に学校生活を送りましょうね。

かつ にち げつ ない かけんしん
5月12日(月)は内科検診です！

むね ほね せぼね
胸の骨や背骨に
いじょう 異常がないかを調べます。

えいようじょうたい ひ ふ びょうき
栄養状態や、皮膚の病気
がないかを調べます。



ひんけつ
貧血でないかを
しら 調べます。

しんぞう はい き かんし いじょう
心臓や肺、気管支に異常
がないかを調べます。

～内科検診の受け方～

- ① たいそうふく はん はん き が した きょうしつ
体操服(半そで半ズボン)に着替え、くつ下は教室でぬいでおきます。
- ② ぜんがくねん ほけんしつまえ しず なら ま
全学年、保健室前に静かに並んで待ちます。
- ③ ほけんしつ はい たいそうふく うえ
保健室に入ったら、体操服の上をぬいでおきます。
(肌着は着たままです。)
- ④ なまえ よ せんせい ねが い
名前を呼ばれたら先生に「よろしくお願いします。」と言います。
- ⑤ お 終わったら「ありがとうございました。」とお礼を言います。
※ 髪の毛が肩につく人は、結んでおきましょう。



せぼね
背骨をみてもらうとき
には、^{りょうて}両手をあわせて
おじぎをしましょう。

★独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害給付制度について★

災害給付制度とは・・・

学校の管理下における児童生徒等の災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して災害共済給付(医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給)を行うものです。学校の管理下でけがをし、病院を受診された場合はお知らせください。手続きは主に学校で行いますが、その都度同意書の提出をお願いします。

■学校管理下とは・・・

授業中・休憩時間・課外活動・登下校中など。

■給付が受けられるのは・・・

1つの災害につき、医療機関で500点以上支払った場合。



たの 楽しく、安全な運動会にするために・・・



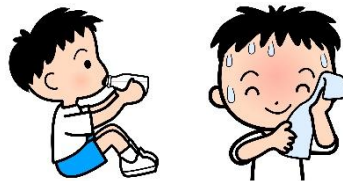
うんどうまえ 運動前は・・・

- 早ね・早起きをしよう
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- つめを切ろう
- 準備運動をしよう



うんどうちゅう 運動中は・・・

- こまめな水分補給をしよう
- 汗をふこう
- 具合が悪くなったら先生に言おう



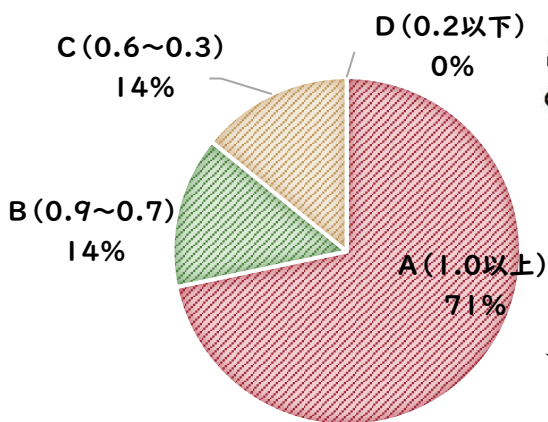
うんどうご 運動後は・・・

- ストレッチで体をほぐそう
- お風呂にゆっくり入ろう
- 早めにねよう



がつ しりょくけんさ けっか み 4月の視力検査の結果を見てみよう！

視力検査の結果



全校の71%の人が、1.0以上で両目ともよく見えていました。本やゲームを長時間したり、暗い場所でしたり、距離が近すぎたりすると視力が低下する原因になります。目を大切にしましょう。

視力検査の結果、B、C、Dの人には、結果を配付しています。受診がまだの人は眼科を受診してみましょう。

左右の悪い方の視力で集計しています。

めがねをかけている人はかけたときの視力で集計しています。

5月のスクールカウンセラー 来校日

5月22日(木) 8時45分～11時45分に来られます。
ご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。

