

ほけんだより 4月

2021.4
敷島中学校
保健室

新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい友だち……。たくさんの「新しい」に出会う時期はドキドキしますね。心が忙しい毎日ではないでしょうか！？
早く慣れようと思って焦ってしまうこともあるかと思いますが、自分のペースで大丈夫。
保健室からもみなさんを応援しています。

保健室の使い方について



保健室は、誰でも利用することができますが、必要な人が、いつでも気持ちよく利用することができるよう、ルールがいくつか決められています。

- 先生にことわってから来る（緊急の場合を除く）
- 上ばきを脱いで入る（衛生面）
- 静かに利用する 等があります。

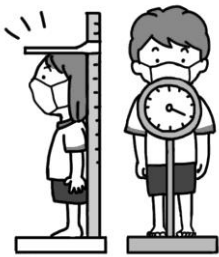
ルールを守ってみんなが使いやすい保健室になるよう、ご協力をお願いします。

どんな人が利用できるの？

- 具合が悪くなった人
- 学校でけがをした人
- 健康について相談をしたい人



コロナに
負けない！



どんなことができるの？

- 検温。授業に出ることができない場合は1時間休養すること。
- けがの応急処置（湿布の貼り替えは原則できません）
- 授業に支障のない時間に、健康相談を行う。
- 身長・体重を測る。健康について先生に聞く。



寝朝
てご
いは
たい
いよ
り？

新学期 がスタートしました。「1分でも長く寝たい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーッしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。



健康診断

…「身だしなみ」もしっかり準備



● 歯をみがく



● 爪を切る



● お風呂に入る



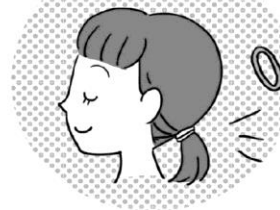
● 清潔な服装



● 髪型を整える



・低い位置で結ぶ



4月の健康診断予定	内容	該当学年（クラス）	備考
4/15（木）	発育測定	全学年	半そで・ハーフパンツ着用
	視力検査	//	メガネがある人は持って来る
	聴力検査	1・3年	
4/16（金）午後	内科検診	1年（1・2・3組）	
4/20（火）午後	内科検診	1年（4・5組）	
4/28（水）午後	歯科検診	1年生	歯ブラシ持って来る

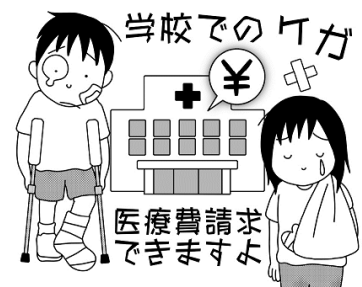
保護者のみなさまへ

災害共済給付制度について

災害給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがをした際、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

◇給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など



負傷・疾病では医療費総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。なお、申請には、受診した医療機関での証明と領収書が必要になります。ご不明な点につきましては学校（保健室）までお問い合わせください。※甲斐市の医療費助成よりもこちらを優先してください。

