

ほけんだよい

2023. 4. 14 No.1
岐阜市立黒野小学校 保健室

4月の保健目標
自分のからだを正しく知ろう。

入学・進級、おめでとうございます。

新しい学年がスタートし、1週間余りが過ぎました。

かわいい新1年生を迎え、元気な子どもたちの声が響きわたっています。学校の生活には少しずつ慣れてきましたか。早く自分の生活リズムを整えて、たっぷり睡眠、しっかり食事、すっきり排便、そして、さわやかに運動…健康に過ごせる1年になりますように。

健康診断がはじまっています。

どうして健康診断をするのでしょうか。

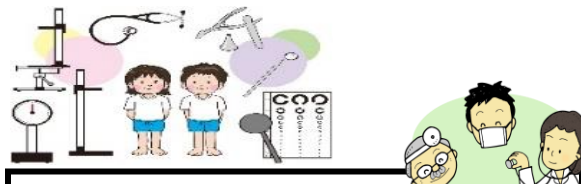
自分のからだ、すくすくと
バランスよく発育しているかどうか。
勉強や運動をするのに支障があるような
異常や病気はないかどうか。
栄養のバランスはよいかどうか。
などを調べるために行います。

健康診断の前日には…

お風呂に入って、からだを清潔にしておく。
手足の爪を切っておく。耳垢を取っておく。

健康診断の時には…

あいさつをし、静かに受けましょう。



お世話になる校医の先生方

内科 広瀬徳之先生 (広瀬内科クリニック)
眼科 菅山 勝 先生
(柳津あおやま眼科クリニック)
耳鼻科 梅田 京子 先生 (鷺山クリニック)
歯科 西村 悟 先生 (西村歯科)
薬剤師 市川 孝之 先生
(いづみ調剤薬局)



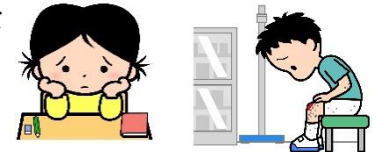
養護教諭の 藤森 みどり です。

黒野小学校のみなさんが、元気いっぱい、笑顔いっぱい学校での生活が送れるようにお手伝いをします。そして、「幸せになるために…、自分のからだは自分で守る！」は今年のモットーです。わたしも、笑顔でがんばります。どうぞ、よろしくお願ひします。

保健室はこんなところですよ。～こんなときには保健室に来てください。～



- ・けがをしたときやからだの具合が悪くなったとき
- ・悩みや相談したいことがあるとき
- ・からだの成長や状態をしりたいとき



＜保健室の利用のしかた＞

- ① 軽い症状やけがの場合は、できるだけ休み時間に来るようにしましょう。
- ② 必ず担任の先生かお友達に言ってから来ましょう。
- ③ 入るとき、出ていくときには、しっかりあいさつをしましょう。
- ④ 自分のことをしっかり話しましょう。

「〇年〇組 〇〇〇〇です。」 そして、「いつ」「どこで」「どこを」「どうした」など。

- ⑤ 保健室にあるものを、勝手に使ってはいけません。
- ⑥ 保健室は、からだの調子が悪い人が、休むところです。あばれたり、さわいだりしてはいけません。静かにしましょう。
- ⑦ 利用したら、お家の人にそのときの様子を必ず話しましょう。



おうちの方へ：年度初めのお知らせ

学校校感染症について 麻疹(はしか)・水痘(みずぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などの感染症にかかったら、学校を休まなければなりません。(出席停止と言って欠席扱いにはなりません。)医療機関で受診し、学校へ連絡してください。そして、完治して登校するときには、学校よりお渡しいたします「罹患報告書」に受診を証明できるものを添付し、保護者の方のご記入により、学校へ提出してください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により、発熱やかぜ症状でお休みの場合も出席停止扱いとなります。(報告書の提出は求めません。)

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について 学校管理下でけがをして、医療機関で受診し、総医療費が500点以上かかった場合、医療費の一部が給付される制度です。加入にあたりまして、掛金920円の一部の460円は、後日教材費より支出させていただきます。(半額は市が負担)なお、岐阜市では福祉医療制度により、中学生以下の医療費が無料ですが、総医療費の1割の給付を受けることができます。お子様がけがなどをして医療機関で受診された場合は、保健室までお知らせください。

緊急のけが・病気の場合について 学校で緊急のけが・病気が発生し、すぐに医療機関での受診が必要なときがあります。しかし、家庭や勤務先などにも連絡がとれず、かかりつけの医療機関を伺えないことが度々あります。そのような場合は、校医および救急病院等、学校で対応させていただきますので、ご了承ください。ただし、総合病院などに紹介状なしで受診する場合には、5000～8000円程度の自己負担金が生ずることがあります。



登校する前には、必ず健康観察・検温をお願いします。

登校前のお子様の体調を確認し、スマート連絡帳での連絡をお忘れなようにお願いいたします。

また、体調の悪いときは、無理をしないでゆっくりと休養してください。無理をして学校へ来てても、学習能率は上がらないばかりでなく、体調がどんどん悪くなってしまいます。

学校をお休みされる場合も、スマート連絡帳にてご連絡ください。



学校校感染症について

麻疹（はしか）・水痘（みずぼうそう）・流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの感染症にかかったら、学校を休まなければなりません。（出席停止と言って欠席扱いにはなりません。）医療機関で受診し、学校へ連絡してください。そして、完治して登校するときには、医師の証明を提出してください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下でけがをして、医療機関で受診し、総医療費が500点以上かかった場合、医療費の一部が給付される制度です。加入にあたりまして、掛金920円の一部の460円は、後日教材費より支出させていただきます。（半額は市が負担）なお、岐阜市では福祉医療制度により、中学生以下の医療費が無料ですが、総医療費の1割の給付を受けることができます。お子様がけがなどをして医療機関で受診された場合は、保健室までお知らせください。

緊急のけが・病気の場合について

学校で緊急のけが・病気が発生し、すぐに医療機関での受診が必要なときがあります。しかし、家庭や勤務先などにも連絡がとれず、かかりつけの医療機関を伺えないことが度々あります。

そのような場合は、校医および救急病院等、学校で対応させていただきますので、ご了承ください

花^{はな}いっぱい^{はる}の春^{あたら}ですね。新しい^{がくねん}学年^{ねん}がスタート^{はじ}しています。

かわいい^{むか}新1年生^{げんせい}を迎え^{むか}、元気^{げんき}な子ども^{こども}たちの声^{こゑ}が響^{ひび}きわたっています。

学校^{がっこう}の生活^{せいかつ}には少し^{ちひ}ずつ慣^なれてきましたか。早く^{はや}自分の^{おの}生活リズム^{せいかつリズム}を整^{ととの}えて、

たっぷり^{すいみん}睡眠^{すいみん}、しっかり^{しよくじ}食事^{じしょくじ}、すっきり^{はいべん}排便^{はいべん}、そして、さわやかに^{うんどう}運動^{うんどう}…

健康^{けんこう}に過^すごせる1年^{いちねん}になりますように。

健康診断がはじまっています。



どうして健康診断をするのでしょうか。

自分のからだ、すくすくとバランスよく発育しているかどうか。
勉強や運動をするのに支障があるような異常や病気はないかどうか。
栄養のバランスはよいかどうか。などを調べるために行います。

健康診断の前日には・・・

お風呂に入って、からだを清潔にしておく。
手足の爪を切っておく。耳垢を取っておく。

健康診断の時には・・・

あいさつをし、静かに受けましょう。



お世話になる校医の先生方

内科 渡辺 一美 先生 (しま医院)

内科 村瀬 栄策 先生 (村瀬内科胃腸科クリニック)

眼科 青木 勢津子先生 (青木内科眼科)

耳鼻科 高牟礼 寛 先生 (高牟礼耳鼻咽喉科)

歯科 折戸 恵介 先生 (りお歯科クリニック)

歯科 湯下 耕平 先生 (ゆした歯科医院)

薬剤師 近藤 恵子先生 (ファイン調剤薬局)

はじめまして。 養護教諭の ことです。

島小学校のみなさんが、元気に笑顔で学校での生活が送れるようにお手伝い
笑顔でがんばります。どうぞ、よろしくお願いします。



保健室はこんなところです。～こんなときには保健室に来てください。～

- ・けがをしたときやからだの具合が悪くなったとき
- ・悩みや相談したいことがあるとき
- ・からだの成長や状態をしりたいとき

《保健室の利用のしかた》

- ① できるだけ休み時間に来るようにしましょう。
- ② 必ず担任の先生かお友達に言ってから来ましょう。
- ③ 入るとき、出ていくときには、しっかりあいさつをしましょう。
- ④ 自分のことをしっかり話しましょう。



登校前の健康観察を習慣にしましょう。

頭痛はしませんか？

目が赤かったり、
痛かったりしませんか？

食欲はありますか？

のどが痛かったり咳が出たりしていませんか？

熱はありませんか？

おなかが痛かったり、
下痢や便秘を
していませんか？

発疹はでて
いませんか？

朝は気持ちよく
起きられましたか？

体がだるいとか
寒気はしませんか？

登校後、すぐに体調不良を訴えて保健室に来室する子
はいませんか？ 体調の悪いときは、無理をしないでゆっ
くりと休養してください。無理をして学校へ来ても、学習
能率は上がらないばかりでなく、病気がどんどん悪くな
っていきます。登校前に体調がよくないときは、早めにお
家の方に相談しましょう。

「〇年〇組 〇〇〇〇〇〇です。」 そして、「いつ」「どこで」「どこを」「どうした」など。

- ⑤ 保健室にあるものを、勝手に使ってははいけません。
- ⑥ 保健室は、からだの調子が悪い人が、休むところです。
あばれたり、さわいだりしてはいけません。静かにしましょう。



- ⑧ 利用したら、お家の人にそのときの様子を必ず話しましょう。

お家の方へ：年度初めのお知らせ

学校感染症について

麻疹（はしか）・水痘（みずぼうそう）・流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの感染症にかかったら、学校を休まなければなりません。（出席停止と言って欠席扱いにはなりません。）医療機関で受診し、学校へ連絡してください。そして、完治して登校するときには、医師の証明を提出してください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下でけがをして、医療機関で受診し、総医療費が500点以上かかった場合、医療費の一部が給付される制度です。加入にあたりまして、掛金920円の一部の460円は、後日教材費より支出させていただきます。（半額は市が負担）なお、岐阜市では福祉医療制度により、中学生以下の医療費が無料ですが、総医療費の1割の給付を受けることができます。お子様がけがなどをして医療機関で受診された場合は、保健室までお知らせください。

緊急のけが・病気の場合について

学校で緊急のけが・病気が発生し、すぐに医療機関での受診が必要なときがあります。しかし、家庭や勤務先などにも連絡がとれず、かかりつけの医療機関を伺えないことが度々あります。そのような場合は、校医および救急病院等、学校で対応させていただきますので、ご了承ください。



にゅうがく しんぎゅう
入学・進級

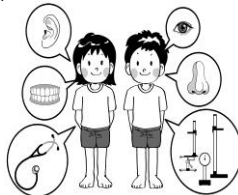
おめでたうづがいます！！

はるやすみもおわり、いよいよ新学期が始まりました。新しいクラス、新しいともだち、新しい先生…4月は新しいことがたくさんありますね。気持ちで1年をスタートすることができましたか？
はやね、はやおきを心がけて、つかれがのこらないよう、毎日をたのしく、元気いっぱいにしててくださいね。



さて、4月から6月にかけては健康診断が続きます。

年に1度の健康診断です。健康診断では、体の成長のようすを知ったり、体のいろいろな部分が健康かどうかを知ることができます。健康診断は、どの体のことを知るとてもよい機会です。どの健康診断や検査も自分の体を知るため、また毎日元気に勉強したり、運動したり、遊んだりできるようにするためだということを忘れないで、きょうみをもって受けましょう。



保健室の中岡優香です。今年度もよろしくおねがいします。

ほけんだよりでは、みんなの体のことや健康のことをお知らせしますので、きょうみを持ってよんでもらえると嬉しいです。

今年度も、ニコニコ笑顔で、元気いっぱい、やさしい、ちえいっばいにしてくださいね。

