

ほけんだより 4月



高岡市二塚小学校 保健室
R5.4.7

ご入学、ご進級おめでとうございます。二塚小学校の新しい1年がスタートしました。今年度は19名のかわいい1年生を迎えて、計140名の二塚っ子となりました。子供たちは、新しい友達や先生との出会いに、期待と不安で胸がいっぱいだと思います。元気で明るく、心も体も健康な生活を送ってほしいと願っています。春のエネルギーを吸収して、元気よくスタートしましょう。



健康診断が始まります



健康診断が始まります。健康診断は、子供の体の成長や健康状態を知るために大切なものです。ご多用の折、保護者の方にも健康診断に関するさまざまな書類を配布しておりますが、期限を守って提出していただきますようご協力をお願いします。

また、検査後何らかの所見がある場合は、治療カードなどでお知らせします。早めに専門医に相談され、必要であれば治療を受けてください。

<身体・視力測定>

4月12日(水) 低学年
13日(木) 中学年
14日(金) 高学年

※ 運動服(半袖・短パン)で測定します。
長い髪の方はしばってきましょう。(高い位置でしぼらない)眼鏡をかけている人は持ってきましょう。

<聴力検査>

4月21日(金) 下学年
28日(金) 上学年



※ 耳垢をとってきましょう。



<眼科検診>

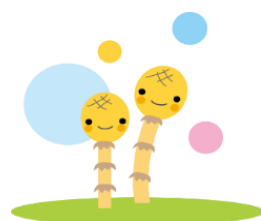
4月26日(水) 全校

お世話になる
学校医の方々



内科…土肥 善朗先生
(赤祖父どいクリニック)

歯科…焼田 紘志先生
(やきた歯科医院)



眼科…矢野 宏樹先生 耳鼻科…中村 保子先生 薬剤師…松原 美子先生
(千羽・矢野眼科といで医院) (耳鼻咽喉科なかむら医院) (松原漢方薬局)

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

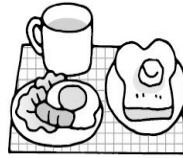
早寝・早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます



学校でのけが（登校中を含む）の治療費が「日本スポーツ振興センター」より支給される制度です。「ひとり親家庭医療費助成」や「こども医療費助成制度」は利用しないようお願いします。

（※窓口での支払い1,500円以上が対象）

医療機関にかかれた場合は、必ず学校までお知らせください。

※掛け金460円は学級費で支払います。

歯みがきが始まります！

新型コロナウイルス感染症予防のために、給食後の歯みがきを積極的には呼びかけてはいませんでしたが、今年度より歯みがきを再開します。つきましては、歯ブラシ、コップ、袋の準備をよろしくお願いいたします。



1年間、よろしくお願いいたします！

養護教諭の河裕香です。子供たちが元気いっばいに、楽しい学校生活を送れるよう、心と体の健康面でサポートしていきたいと思っております。心配ごとなどありましたら、気軽に声をかけてください。



げんき いっばいの
いちねん にしましよう

