

ほけんだより

～お家の方と一緒によんでね～



令和3年5月18日(火)
富士宮市立井之頭小学校保健室

学校生活にも慣れてきて、生き生きと過ごしているみなさんの姿がみられます。1年生に、「なんの授業がすき？」と聞くと、「・・・全部！」と答えが返ってきました。さわやかな5月の風とともに、なんだか心も軽くなります。農園活動やワサビの収穫、田植えなど井之頭小ならではの行事をみんなで楽しめるよう、生活リズムを整えて元気に生活していきましょう。

* 5月の保健目標 *

身の周りの危険を察知しよう～楽しい学校生活を送ろう～

今月は、楽しい学校生活を送るために、校内・校外・通学路での過ごし方について考えました。

けがなく楽しく過ごすためには…

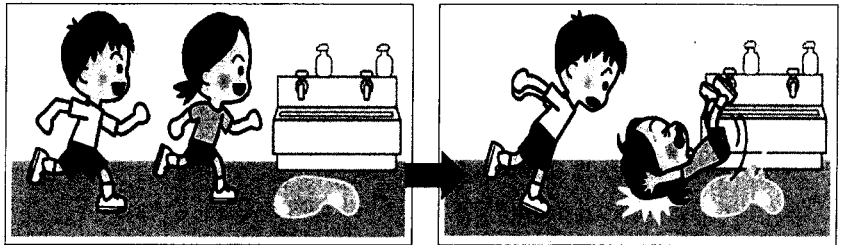
ルールを守る



危険を察知する(予想する)

= けがを予防する

安心・安全な学校生活



ほけんタイムでは、様々な学校で起こりそうな場面を想定して、どうしたらいいのか考えました。例えば上のような絵の場面では、「走っているからあぶない」「水道のところは、濡れているかもしれないよ。転んだら頭をぶつけてしまうかもしれない。」「右側通行で歩くのがいいよ!」など日頃気をつけていることなどを思い出し、意見がたくさんでました。

登下校などで注意する所、危険な場所についても、お家で話をしてみてください。自分の命を自分で守ることにつながっていきます。

爪を短く切ったり、自分の足に合った靴をはいたり、農園活動の時には、長袖長ズボン・軍手を着用するなどけがの予防につながります。

自分の靴

点検してみよう!

私たちの体を支えている大切な足。
その足を守るのが靴です

買い替えの目安

中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など

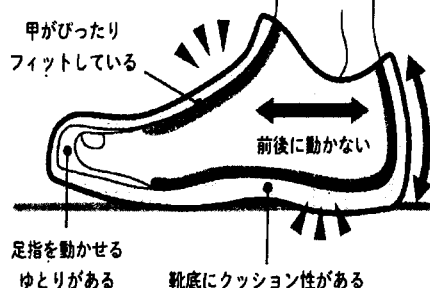
靴選びのポイント

甲がぴったりフィットしている

足指を動かせるゆとりがある

前後に動かない
靴底にクッション性がある

かかとと靴のカーブが合っている



日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校管理下におけるけが等に対し、医療費などの災害給付を行う独立行政法人です。小学校入学時に加入の同意書を提出していただき、その後は毎年度始めに契約更新し、全校児童が加入しています。

富士宮市では、掛金945円のうち、460円を保護者負担、485円を市負担となっており、保護者負担分は学年会計より支払わせていただいています。

登校から下校までの間にけがをして病院に行く際は、災害給付の対象となる場合がありますので、学校までお知らせください。（子供医療費助成制度との併用はできません。）

健康手帳について

健康手帳1ページ目「健康診断の記録」については、今年度終了している健康診断の結果を載せてあります。御確認ください。

毎月、体重測定を行っています。体重測定終了後、配付しますので、保護者の方がサインしていただき、提出してください。



- 視力検査 … 「B」以下だった児童にお知らせを渡します。
(両目とも「A」の児童にはお知らせはありません。)
 - 聴力検査 … 検査で異常のあった児童のみお知らせを渡します。
 - 内科健診
○眼科健診
○耳鼻科健診
- 医師から受診が必要と診断された児童にのみお知らせを渡します。
- 歯科健診 … 全員にお知らせを渡します。治療等の必要がある児童は「受診が必要」の欄に○が付いています。
- ※内科検診・耳鼻科検診以外は、配付済みです。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません、受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いします。

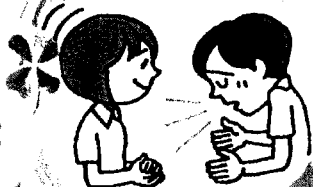
自分に合ったストレス解消法を見つけよう

学校生活に慣れてきたとは思いますが、疲れもたまる時期です。息抜きをする時間も大切にしましょう。

本を読む



友だちに話す



ゆっくり
お風呂に入る



部屋の
片付けをする

