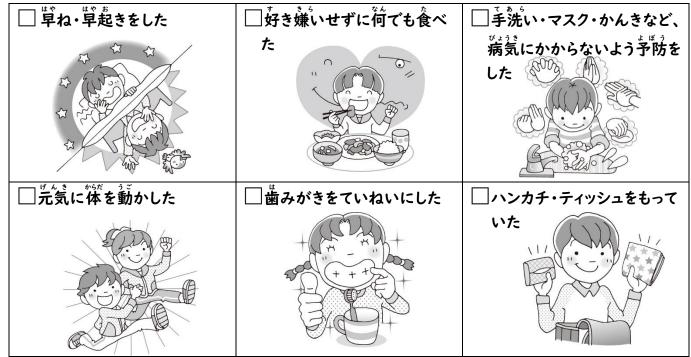




令和4年3月17日(木) 熱海市立多賀小学校 保健室 3月号

1年間、健康にすごせましたか?

この1年間を振り返って、健康にすごすことができていたか、次の口にチェック図をしましょう。



*できなかったところは、これから気をつけて過ごしてください。健康な体になりますように…。

春休みは新しい学年への準備をしよう

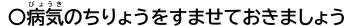
メ、〇生活リズムをととのえ、病気やけがをしないようにしましょう。

・新学期までに、早ね早起きの習慣をつくりましょう。

・
朝ごはんも、かかさず食べましょう。

・犬きなけがをしないよう、気をつけて過ごしましょう。

・食後の「歯みがき」をていねいにして、むし歯を予防しましょう。



むし歯のちりょうは済んでいますか?4月から健康診断が始まります。 治していない病気は、養休みやに病院へ受診しましょう。

歯科

〇新学期の準備をしておきましょう

お疲れさま



わたしからわたしへ **



「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を造りぬけた首分首身にも、かけてあげてください。

みなさんの確と応は、一年でたくさん動いたことでしょう。確を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりします。でも、そうして強い体がつくられていくのです。 覚も筒じです。 喜んだり、態しんだり、 怒ったり…。 たくさん動いた労、 育つもの。 それに疲れるものです。 春休みには「お疲れさま」と 首分に声をかけ、 体も じもリラックスさせてあげましょう。



4月の保健行事

7日(木) 5・6年発育測定

8日(金) 1·2年、5·6組発育測定

11日(月) 3.4年発育測定

12日(火) 尿一次検査

13日(水) 心電図検査(1・4年のみ)

21日(木)26日(火) 歯科検診

28日(木) 尿二次検査

*4月が始まってすぐに、健康診断 問診禁を配布します。

春休みの間に 多句 レンジン



保護者の方へ

☆災害給付金の手続き



今年度、学校でおきたけがで病院にかかり、災害給付金制度を利用される方は、保健室までご連絡ください。(熱海市子ども助成制度で受給者証を使用された場合も、合計金額によっては、医療費の1割が支給されます。※ただし、初診から治癒するまでの医療点数が500点以上の場合。)まだ、申請手続きをしていない、または用紙を紛失してしまったという方は、担任または保健室までお知らせください。なお、負傷日から2年以内でしたら、申請がすることができます。

1年間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。