



ほがらか



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年間に振り返って、健康にすごすことができていたか、次の□にチェック☑をしましょう。

☐ ^{はや} 早ね・ ^{はやお} 早起きをした 	☐ ^す 好き嫌いせず ^{なん} に何でも ^た 食べた 	☐ ^て 手洗い・ ^あ マスク・ ^{かん} かんきなど、 ^{びよう} 病気に ^か かからないよう ^よ 予防をした 
☐ ^{げん} 元気に ^{からだ} 体を ^{うご} 動かした 	☐ ^は 歯みがきを ^{てい} ていねいに ^{した} した 	☐ ^{ハン} ハンカチ・ ^{ティ} ティッシュを ^も もって ^{いた} いた 

＊できなかったところは、これから^き気をつけて^す過ごしてください。健康な^{けんこう}体^{からだ}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＊＊



○生活リズムをととのえ、^{びよう}病気や^{けが}けがを^ししないように^{しま}しましょう。

・春休み中も毎朝「^あ熱」をはかり、^て手洗い、^ううがい、^{マス}マスク、^{かん}かんきなど、^{かん}感染^{せん}症の^よ予防に^{つと}努めましょう。

・新学期までに、^{しん}早ね^が早起きの^{しん}習慣をつくりましょう。

・朝ごはんも、^かかかさず^た食べましょう。

・大きな^{けが}けがを^ししないよう、^き気をつけて^す過ごしましょう。

・食後の「^は歯みがき」を^{てい}ていねいに^{して}、^{むし}むし歯を^よ予防^ししましょう。

○^{びよう}病気の^{ちり}ちりょうを^すすませて^おおき^{しま}しょう

むし歯の^{ちり}ちりょうは^す済んでいますか？4月から^{けんこう}健康診断が^{はじ}始まります。

^な治していない^{びよう}病気は、春休み中に^{びやう}病院へ^{じゆ}受診^ししましょう。



○^{しん}新学期の^{じゆん}準備を^しして^おおき^{しま}しょう

^き給食着の^しボタンがとれていたり、^あ赤白帽の^のゴムも^の伸びていたりする^{ひと}人は^な直^ししましょう。

^{ランド}ランドセルの^{かた}肩ひもは、^{なが}ちょうどよい^{なが}長さになっていますか。

^{いえ}家の^{べん}勉強机や^いいすの^{たか}高さも^{からだ}体^あに^あ合っているか^あチェック^して^みま^しょう。

つか お疲れさま

＊ ＊

わたしからわたしへ ＊ ＊

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走りぬけた自分自身にも、かけてあげてください。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れ、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。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心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、健康診断問診票を配布します。

春休みの間に チャレンジ!

いつも
夜ふかしを
してしまう人は…

チャレンジ!

早起き



休みの日に
ダラダラ
してしまう人は…

チャレンジ!

外で運動



つつい
食べすぎて
しまう人は…

チャレンジ!

ひとくち
30回



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。 ＊ ＊