

(ほ)くさんだより



4月から入学・進級をおかえ、1ヶ月が経とうとしています。1年生は給食や掃除も始まり、それぞれの学年も、いろんな活動が始まりました。もうすぐゴールデンウィークがきますが、早寝早起き、こころがけ、しっかり食べて規則正しい生活をしていきましょう。

今年お世話になる 学校医の先生方です

内科 谷口 利尚 先生 (谷口医院)
歯科 志羽 理至 先生 (しば歯科)
薬剤師 嵯峨 寛 先生 (アサヒ薬局)

カウンセラー 林 博美 先生 (月2回)
川上 直子 先生 (第3木曜)



はじめまして

養護教諭の刀禰裕子です。

松本小学校から来ました。

みなさんの【からだ・こころ・いのち】を守り育てるサポートをしていきたいとおもっています。

教育相談も担当しています。

よろしくお願いいたします。



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

日本スポーツ振興センターについて

○全校児童が、1年間 945 円 (市負担 485 円、保護者負担 460 円) の掛金で加入しています。

○学校生活や通常の経路での登下校中の事故で医療機関にかかり、医療保険が適用される診療のうち自己負担額 (3 割分) が 1500 円以上の場合、給付の対象と認められると、保険診療額の 4 割分が支給されます。

※支給対象外になる場合 … 疲労が原因のケガ、医療保険診療外の施術など

○支給対象になる場合は、申請に必要な書類をお渡ししますので、担任までご連絡ください。病院で薬の処方箋をもらい、病院外の調剤薬局で薬を処方された場合、調剤薬局用の書類も必要となります。

重要

※医療機関に受診する場合、窓口で【学校生活や登下校中のケガ】であることを伝えてください。

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

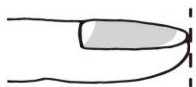


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、細菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口から細菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

健康委員会がつめきりを各クラスに分けました。

つめきりのやくそく

- ・ごみばこのうえできろう。
- ・やすりはつかわない。
- ・いえできれいにきってこよう！

つめの切りすぎはよくありません。

つめが長いと危険なことが多いですが、よく見ると、つめの切りすぎの子もいます。切りすぎると、皮膚を傷つけ、細菌が入りやすくなります。切りすぎないように注意しましょう。

なるべく家で、つめをきるようにしてください。保護者の方も切りすぎでないかのチェックをお願いします。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月の発育測定と保健指導では、歯について話をします。

★ 歯みがきカレンダー「ピカリンピック」について

- 足羽第一中学校区では、16年前の平成20年度より歯みがきの習慣化をめざし、取り組んでいます。
- 文殊小でも、「ピカリンピック」を一週間おこないます。
- 日が決まりましたらお便りをします。ぜひ家庭でも歯みがきの声かけをお願いします。