

(ほ)くさんだより



4月^{がつ}から入学・進級^{しんきゅう}をおかえ、1ヶ月^{げつ た}が経とうとしています。1年生^{ねんせい}は給食^{きゅうしょく}や掃除^{そうじ}も始まり、それぞれの学年^{がくねん}も、いろんな活動^{かつどう}が始^{はじ}まりました。早寝^{はやね}早起^{はやお}きにこころがけ、しっかり食^たべて規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}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

ない	か	たにぐち	としひさ	せんせい	たにぐちいん
内	科	谷口	利尚	先生	(谷口医院)
し	か	し	まさのり	せんせい	し
歯	科	志羽	理至	先生	(しば歯科)
やくざいし		さ	ひろし	せんせい	やつきよく
薬剤師		嵯峨	寛	先生	(アサヒ薬局)



カウンセラー

はやし ひろみ せんせい つき かい
林 博美 先生(月2~3回)
おざき なおこ せんせい つき かい
尾崎 直子 先生(月1回)

カウンセラーは子どもの心の声を聴き、
悩みを一緒に解決します。相談は秘密厳守。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

けんこうしんだん けつ か いりょう き かん じゅしん ひつよう ば あい
健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
つう ち しりよく ちようりよく そう き ほうけん そう き
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
ちりよう ちりよう き かん みじか
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
ぞん ぜん さい う さい はや じゅ
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
しん 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、保険診療総額の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。

保護者の方へお願いです。

- ・水筒はかならず持たせてください。
- ・マラソンの練習が始まります。汗拭き用タオルをもたせてください
- ・いろんな活動が多くなります。お子様の調子が悪い場合は、早めの受診をお願いします。



キレイキレイチェック



健康委員会がつめきりを各クラスに分けます。

つめきりのやくそく

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

健康委員会で、ハンカチ・ティッシュ・つめのチェックをします。

○毎日きれいなハンカチを！！

かならずポケットに入れておきましょう。

○ティッシュはもっていますか？

○つめは切っていますか？

つめが長いと、人をきずつけてしまいます。

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ているかのチェックをお願いします。

目の体操が始まっています。

足羽一中校区で同じ目の体操をしています。

「ビジョントレーニング」をすると ...

- 目がつかれにくく **集中力アップ**
- 黒板が見やすく **かく力・よむ力**
- まわりを広く、動くボールや人をすばやく見られ **運動する力**



「ビジョントレーニング」のルール

- ① あたまを うごかさない
- ② 全体を ひろく みる
- ③ 目をおおきくうごかす
- ④ かたの ちからをぬく
- ⑤ いきを とめない

* からだや目の筋肉が、リラックスしていた方が効果あり！



- 2年生で 視力の値が B 以下になった子がふえました。
家でも時々目の体操をしましょう。
外で遊ぶことが目にとってとてもよいとされています。
晴れた日には外に出て遊ぶようにしましょう。



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。

持ち物については、日が近くなりましたお知らせします。

忘れずに持ってくるようにしてください。

★ 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出します。ぜひ家庭でも歯みがきの声かけをお願いします。

