

ほけんだより



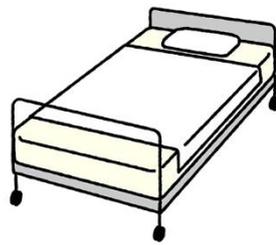
令和7年4月4日
第1号
栗島浦小中学校保健室

入学・進級おめでとうございます。養護教諭の榎本 真那香です。栗島に来て2年目になりました。今年度も保健室からみなさんの「からだ」と「心」の健康をサポートしていきますので、体調が悪いときやけがをしてしまったとき、不安や悩みがあるときなど、いつでも保健室に来てくださいね。1年間よろしくお願ひします。

保健室の機能と役割について



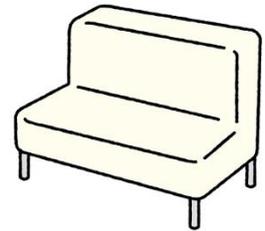
学校でケガをした
ときの救急処置。
継続的なケガの処置
はできません。



具合が悪いときの
一時的な休養。長引
く場合は早退になり
ます。



健康のことを学べ
る。体や心について
の本などもあります。



体のこと、心のこ
と、悩みや心配事があ
つたら相談できます。

保護者の方へ 保健関係についてのお願い

〇欠席・遅刻について

病気や通院等で欠席されたり遅刻されたりする場合は、朝8時までには学校にお知らせください。

※学校感染症の診断を受けた場合は出席停止になります。再登校をする際に「登校許可証明書」が必要になります。必ず学校へ御連絡ください。

(学校感染症：麻しん、風しん、おたふく、水ぼうそう、咽頭結膜熱、感染性胃腸炎、溶連菌感染症など)

〇災害共済給付制度について

学校の管理下（登下校中や授業中など）に起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。栗島浦村では、掛け金を全額村が負担しているため、入学と同時に加入することになります（中学校卒業まで）。

該当する場合は、手続きの書類をお渡ししますので、学校にお知らせください。

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

がっこうでの健康診断は、がっこうほけんあんぜんほうという法律で定められており、毎年4～6月に行われます。健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気付くことができます。

びょうきやいじょうのそうきはつけん、そうきちりょうの早期発見は、早期治療につながります。また、けんこうにかんしんをもち、しょくじやすいみん、せいかつ、せいかつなどを見直すことにもつながります。

けんこうしんだんはうけたらおしまいではなく、けんさすうちしんだんけっか、しんけんけっかにきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



日にち	検査項目	対象	みなさんをお願い
4月7日(月) 小：5限 中：6限	はついくそくてい 発育測定	ぜんこうじどうせいと 全校児童生徒	<ul style="list-style-type: none"> めがねがある人は持ってきてください。 髪は頭の上で結ばないでください。
4月11日(金)朝回収 2次検査4/25(金)	にょうけんさ 尿検査	ぜんこうじどうせいと 全校児童生徒	<ul style="list-style-type: none"> ぜんじつににょうけんさキットを配付します。 とうこうごに登校後すぐに保健室へ提出してください。
4月11日(金)10:25 予備日4/25(金)	けつえきけんさ 血液検査	しょう5～中3 (同意者のみ)	たいそうぎを持ってきてください。
4月14日(月)10:25	しんそうけんしん 心臓検診	しょう1、ちゅう1	<ul style="list-style-type: none"> たいそうぎを持ってきてください。 リラックスして検査を受けましょう。
みてい 未定	ないかけんしん 内科検診	ほけんしつ 保健室	たいそうぎを持ってきてください。
5月1日(木) *11:15～(予定)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ほけんしつ 保健室	みみそうじをお忘れなく！
6月6日(金) *13:30～(予定) 予備日:6/13(金)	しかけんしん 歯科検診	ほけんしつ 保健室	ちゅうしょくご、かならずはみがきしましょう！

きんちょう 緊張をほぐすには…？



4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶をしたり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは下のような方法で緊張をほぐしましょう！

- からだを動かす
- あたたかいものを飲む
- はやめに休む
- えがおの練習をする
- しんこきゅうをする

また、緊張するのは、自分だけでないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安を持っているかも？！自分のペースで、自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。