

# 4がっほけんだよい

令和3年4月8日(木)  
横浜市立上郷小学校

保護者の皆様、お子さんのご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい友達、新しい先生など、春は出会いの季節です。また、季節の変わり目で気温の変化も激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。新たな環境で、気持ちよくスタートできるよう「早寝」・「早起き」・「バランスの良い食事」を心がけ、お子さまの体調を整えてください。



## 4月の予定



| 月                         | 火             | 水     | 木                   | 金                              |
|---------------------------|---------------|-------|---------------------|--------------------------------|
| 5                         | 6             | 7     | 8                   | 9                              |
|                           |               |       | 発育測定<br>(6年生) (3年生) |                                |
| 12                        | 13            | 14    | 15                  | 16                             |
| 発育測定<br>(2年生) (4くみ) (1年生) |               |       |                     | 発育測定<br>(5年生)                  |
| 19                        | 20            | 21    | 22                  | 23                             |
| 発育測定<br>(4年生)             | (3年生)         | (1年生) | 尿検査<br>全学年<br>(6年生) | 視力測定<br>(2年生)                  |
| 26                        | 27            | 28    | 29                  | 30                             |
| (4くみ)                     | 視力測定<br>(5年生) | (4年生) | 昭和の日                | 授業参観代休<br>24日(土)<br>授業参観(2~6年) |

### お家の人と一緒に健康診断の準備をしましょう!

健康診断は、私たちの体や成長の様子を調べて、学校生活を送ることに問題がないかを確かめるために行われます。自分の体を知ることは、健康を守るだけでなく、体について深く考えたり、正しい生活習慣を身につけたりすることにも役立ちます。しっかりと準備をしてから健康診断を受けましょう。



【発育測定】 成長の様子を調べます。

◎全員、体育着を持ってきてください。

◎計測のじゃまにならないよう、髪の毛は高い位置や後頭部で結ばないようにしてください。

【視力測定】 見え方に問題がないか調べます。

◎眼鏡、コンタクトを着用している児童は、必ず着用して測定してください。

【尿検査】 じん臓などに病気がないかを調べます。

◎前日に配付されるお知らせを必ず確認し、当日の朝必ず提出するようにしてください。

## ●早退のめやす●

- 1時間やすんでもよくなる時
- 37.5℃よりもねつがあるとき
- げりや嘔吐をしたとき
- 感染症（インフルエンザ、ノロウイルスなど）が発生しているときに体調が悪くなったとき
- 授業を受けることがむずかしいときなど

かみごうしょう

## 上郷小のほけんしつってこんなところ



1にちにほけんしつに  
くるひとは、  
だいたい 15人

ほけんしつに くるひと



つかえる場所が かぎられています



- つかえないときは
- ① 宮崎先生が いないとき
  - ② 健康診断の とき
  - ③ だれかが そうだんに きたとき
- など



マスクをしましょう！  
マスクで口と鼻の両方をかく  
しましょう。給食中もなるべく  
マスクを外す時間をみじかくしましょう。

よごれたときやなくしたときのために  
予備のマスクをランドセルに  
入れておきましょう。

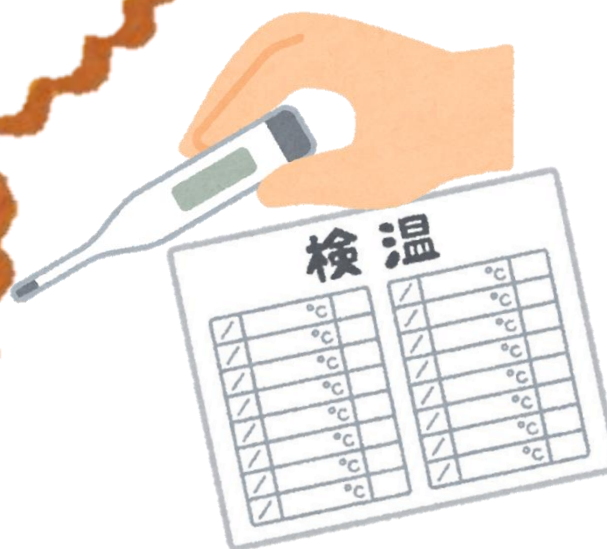
ハンカチを  
もちましょう！

外から教室に入るときやトイ  
シの後、給食の前後など、  
こまめにせっけんで手を  
洗いましょう。あらった  
あとは、ハンカチで  
ふきましょう。



毎朝検温を  
しましょう！

学校に登校する前に、  
体温をはかりましょう。  
健康観察票にわすれずに書いて  
ください。  
体調がわるいときは、無理をせず  
におうちで休んでくださいね。



## ほけんしつのルール！

- たんにんの先生にほけんしつに行くことを  
つたえてから来ましょう。
- けがは、自分であらいましょう。
- あいさつとなまえを言ってから入らしましょう。
- ほけんしつでは、しずかにすごします。
- ほけんしつにあるものは、ひと声かけてから使います。
- かりたものはその日のうちに返しましょう。



言葉にして  
声に出して  
みましょう！

新しい学年や生活に対する  
不安や心配なことはありませんか？  
保健室でも相談にのります。  
いつでも話してください。

上郷小のみんなが  
げんきに  
すごすための  
おねがい

きそく正しい生活を  
しましょう！

「早ね・早おき・朝ごはん・  
朝うんち」で1日をスタート  
できれば元気にすごすことが  
できます。

よい生活リズムを  
心がけましょう。

## 今年度お世話になる校医の先生方の紹介です

|       |    |
|-------|----|
| 内 科   | 先生 |
| 歯 科   | 先生 |
| 眼 科   | 先生 |
| 耳鼻咽喉科 | 先生 |
| 学校薬剤師 | 先生 |

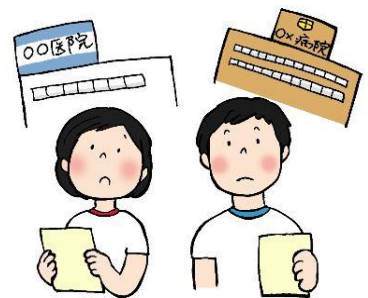


じゅしん

## 受診のおすすめについて

医療機関での治療や精密検査、相談が必要となった場合に、「受診の  
おすすめ」の用紙をお子さんを通してお渡ししていきます。

むし歯や視力低下、脊柱側弯症などは、はっきりとした自覚  
症状がないまま進行することがありますので、早めに必要な検査や  
治療を受けられますようお願いいたします。受診や治療が済みましたら、  
おすすめの用紙の下にある「受診報告書」を学校へご提出ください。



※ 受診のおすすめについて、すでに医療機関にかかっている方や、継続的にかかっている方は、  
保護者の方が必要事項を記入し、提出していただければ大丈夫です。

## 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」で  
大きなケガなどをした際に、独立行政法人日本スポーツ振  
興センターから給付金が支払われる制度です。

### ▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

授業中、学校行事、休み時間、  
通常の経路および方法での登下校中など

### ▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、  
疾病（食中毒、熱中症など）、  
障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）など



負傷・疾病では医療費総額が500点（5000円）以  
上で給付対象となります。※窓口での支払いが1500円以  
上であっても対象にならない場合があります。

なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になり  
ます。より詳しい内容、ご不明な点につきましては、学校  
（保健室）までお問合せください。

こんにちは！

さくねんどからひきつづきかみごう  
昨年度から引き続き上郷  
しょうがっこう  
小学校でお世話になります。

こどもたちが健康で元気に学校  
せいかつをおく  
生活を送られるよう、精一杯サ  
ポートします。

こんねんど  
今年度は、みなさんに  
ほけんしつ せんせい  
保健室の先生ではなく、  
なまえよ  
名前で呼んでもら  
えるようになる  
ことが目標です！

なにき  
何か気になること  
がありましたら、  
ご連絡ください。  
れんらく  
よろしくお願  
いいたします。

