

# 4がっほけんだよ！

令和4年4月8日(金)  
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
11	12	13	14	15
	発育測定 (6年生) (3年生) (2年生) (1年生)			
18	19	20	21	22
尿検査回収 全学年	発育測定 (5年生・4くみ) (4年生)		耳鼻科検診 (1・4年生、希望者)	視力測定 (1年生)
25	26	27	28	29
視力測定 (2年生) (6年生)		(3年生)	心電図検査 (1年生)	昭和の日
				23日(土) 授業参観

### 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認するために  
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。

【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。

【耳鼻科検診(1・4年生、希望者)】 耳・鼻・喉、発音に異常がないか調べます。

◎前日は、綿棒等を使って耳掃除をする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。

【心電図検診】 心臓の動きに異常がないか調べます。

◎前日は、お風呂に入り、体を清潔にして検査を受けるようにしてください。

## ●早退のめやす●

- ・1時間休んでもよくなる時
- ・37.5℃よりもねつがある時
- ・げりや嘔吐をした時
- ・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時
- ・大きなけがをした時
- ・授業を受けることがむずかしい時など

## マスクをしましょう！

マスクで口と鼻の両方をおおって、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。

言葉にして  
声に出して  
みましょう！

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レの後、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。  
健康観察票に必ず書いてください。  
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。

## 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。

上郷小のみんなが  
げんきに  
すごすための  
おねがい

## かみごうしょう 上郷小のほけんしつってこんなところ

ほけんしつに くるひと



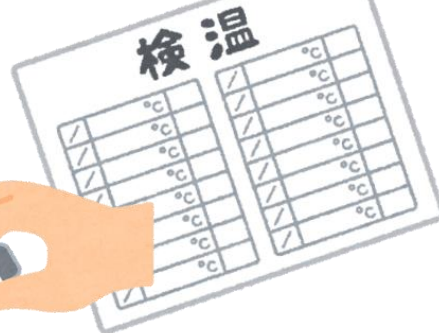
つかえる場所が かぎられています



- つかえないときは
- ① 養護教諭がいないとき
  - ② 健康診断のとき
  - ③ だれかが そうだんに きたとき など

## ほけんしつのルール

- ① ほけんしつに行くことを  
たんにんの先生に伝えましょう。
- ② きずは、自分であらいましょう。
- ③ あいさつなまえを言って入ります。
- ④ ほけんしつでは...  
しずかにすごします。
- ⑤ ほけんしつにあるものは、  
先生にきいてから使います。
- ⑥ かりたものは、その日のうちに返しましょう。



## 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、おすすめの手紙の下にある「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しょうがっこう  
でのお世話になります。

子どもたちが健康で元気に  
学校生活を送られるよう、  
精一杯サポートします。

今年度は、みなさんと一緒に  
いろんなことに  
挑戦したいと  
思っています！

何か気になることが  
ありましたら、  
ご連絡ください。  
よろしく  
お願いいたします。

