

ほけんだより 4月

令和6年4月
横浜市立
城郷小学校
保健室



入学・進級おめでとうございます。2024年度養護教諭の添島清楓です。お話し大好きなのでたくさん話しかけてくださいね。

さて、4月はドキドキやワクワクが入り混じる季節です。皆さんはどんなめあてを立てましたか？はじめは慣れないことだらけ、分からないことだらけで大変かもしれませんが、少しずつ自分のペースで前に進めばきっと楽しい学校生活になるはずですよ。

今年度もたくさんの“できた！”や“頑張った！”が増える1年になることを期待しています。元気いっぱい、健康第一で、楽しく過ごしましょう！今年度もどうぞよろしく願います。



保健室は、どんなところ？

こんなときは保健室へ






- ★ けがをした
- ★ ぐあいが悪くなった
- ★ 相談したい、話を聞いてほしい
- ★ からだやこころ、健康について知りたい

- ★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う
- ★ 「どこか」「どうして」「どんなようすか」を伝える
- ★ 保健室の中ではさわがない・走らない
- ★ ものを扱う・かるときはひと声かけて



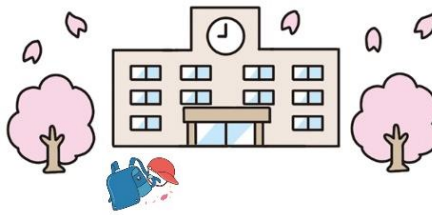
!! お世話になります!!

学校医・学校薬剤師の先生方

内科	歯科	眼科
にじのわクリニック つのだ ともゆき 角田 知之先生 	正木歯科医院 まさき ひろゆき 正木 廣行先生 	新横浜あおい眼科 しんぼ まさの 真保 雅乃先生 
耳鼻科	薬剤師	健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう 
よねもと耳鼻咽喉科 よねもと まさあき 米本 正明先生 	みどり薬局 ふくい じゅんや 福井 順也先生 	

内科検診

◎15日(月) 2・4年生



歯科検診

◎11日(木) 5・6年生

健康診断が**始**まります

4月の**予**定

身体計測

◎23日(火) 全校一斉

心臓検診(心電図)

◎30日(火) 1年生
未検者

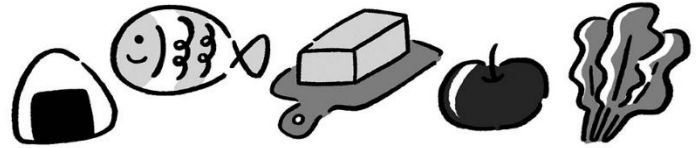
※聴力検査ならびに視力検査(色覚検査)は授業の関係上、学年やクラスごとに日程を変えながら6月30日までにいきます。

健康な体づくりのために

健康でいるためには、栄養に関する知識が必要です。プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。

大切なのはバランスよく摂取すること
偏った食事にならないよう、気を付けましょう。

- たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- 炭水化物(糖質)…米や小麦、芋類など。
- 脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ビタミン…野菜や果物など。
- ミネラル(無機質)…野菜や果物、乳製品など。



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。