

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和5年2月28日  
笠間小学校 保健室

今年度も残すところ、あと1か月ほどとなりました。暖かい日もだんだん増えてきて、春が待ち遠しいですね。さて、みなさんは今年度、毎日元気に過ごすことができましたか？1年間の健康生活をふりかえり、4月からも元気にスタートがきれるよう、食事・睡眠・運動といった生活リズムを整えて生活しましょう。

4 5 6 7 8 9 10

## 1年間を振り返ろう

11 12 1 2 3



1ねんかん けんこうに  
すごせていましたか？  
じぶんで チェックを  
してみましょう！

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食後に歯みがきをした
- バランスよく食べた
- 休みの日も早起きした
- ケガに気をつけて過ごした

- 勉強するときにはいい姿勢を心がけた
- ひと口30回噛んで食べた
- 夜ふかしをしなかった
- 食べすぎに注意した
- 元気にあいさつできた



## 今年度の保健室来室状況 (4/6～2/20)

けがの手当て できた人	1793 人	おも なり ゆ う	① だぼく(ぶつけた) ② すりきず ③ ねんざ(ひねった)
体調がわるく て来た人	923 人		① あたまがいたい ② きもちがわるい ③ おなか がいたい

★ 今年度は、けがでの来室が多かったです。  
けがをしないよう、気をつけて生活しましょう！

いくつ〇がついたかな？

0～4個の人 まだまだ!

できなかったことはこれから  
いしきて やってみよう！  
いくつできるようになるかな？

5～8個の人 もう少し!

いいちょうし！できなかったこと  
には もう一回チャレンジ!

9～10個の人 いい感じ!

これからも つづけていこう!

## スポーツ振興センターの 災害給付金申請書類について

登下校時や体育授業、休み時間など学校管理下でけがや病気を  
して、医療機関等を受診した場合は、災害給付金の申請対象と  
なります。(※ただし申請には、基準があります。)

受診などされた場合には、必要な書類をお渡し  
しますので、担任までお知らせください。

また、現在治療が継続している、転院した等で、新しい  
用紙が必要な場合も、担任または保健室までお知らせください。



## 受診や治療はお済みですか？

今年度中に実施した健康診断で、  
むし歯や視力低下等の結果が届いた  
方は、そのままにしないで、年度が  
変わる前に治療を  
済ませておきましょう。

なお、受診後は  
「受診結果報告書」や  
連絡帳にて、担任まで  
お知らせください。

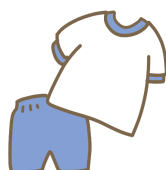


## 保健室の貸出用衣類をご返却ください

保健室からお貸した、ジャージや体操服などが  
ご自宅にある場合には、保健室までご返却願います。

学校生活において衣服等が汚れて  
しまった場合などに使っていますので、  
保健室から借りた後は、ご自宅で洗濯  
をしてからご返却ください。

(※下着の場合は新品の物をご返却ください。)



花粉症対策を  
始めよう!



目のかゆみや  
鼻水等の花粉症  
の症状で来室  
するお子さんが  
見受けられ  
ます。  
症状が気になる  
場合は、早めに  
医療機関を受診  
して、症状への  
対策をするよう  
にしましょう。