

ほけんだより4月

令和2年 大阪市立加美小学校



お世話になる学校医の先生方です

内科	佐田 玲子先生
眼科	服部 光幸先生
耳鼻咽喉科	野田 和裕先生
歯科	中川 敦嗣先生
薬剤師	北口 美樹先生



みなさんの健康を支えて下さっている先生方です。健康診断でもお世話になります。

新年度が始まりました。こころ新たに勉強や運動をがんばるぞ！
と考えていた人も多いかと思ひます。でも、今年は新型コロナウイルスの影響で学校が始まらず、皆さんの元気な顔が見られないことが残念です。ずっと家の中にいると、知らない間から心身に負担がかかってしまいます。疲れやストレスがたまることもあるため、早起き、早寝をしてしっかりと睡眠をとるようにしてください。学校が始まった時に、元気な顔に会えることを楽しみにしています。

家でできる体操！ やってみよう！！

学校が休校になり、家の中で体を動かす機会も減っていると思います。体を動かすことは心の健康にも大切です。おうちの人や兄弟でやってみましょう！

うで立てジャンケン



- 子どもと大人が向き合うように腕立てをし、ジャンケンをします。
- 負けた方が、腕立て伏せを3回します。
- ジャンケンをして、勝つまでは支えている腕は変えられません！！

片足しゃがみ立ち

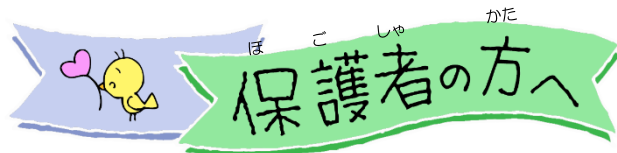


- 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。(前に出した足は出しても良い)
- 反対の足もやってみよう！
- (何かにつかまれば、ひとりでも出来るよ☆)

背中ぴったい



- 背中合わせになり腕を組む。お互いに寄りかかりながら足を少し離す。
- 寄りかかったままゆっくりしゃがみ、お尻を下につける。
- そのまま足を離し、再び立ち上がり元に戻る。



あさ けんこうかんさつ ねが 朝の健康観察をお願いします。

まいあさだいおん はか こ けんこうじょうたい かくにん ねが
毎朝体温を測り、お子さまの健康状態の確認をお願いします。

はいふ けんこうかんさつひょう きろく しゅうかん ほ かん
配布しております健康観察表に記録をし、4週間は保管をしてください。

★せき・鼻水は出ていませんか？

★鼻づまりはありませんか？

★頭やお腹は痛くないですか？

★食べ物の味は感じますか？

★その他いつもと違う体調の変化はないですか？

なに へん か き とき けんこうかんさつひょう よはく きろく
何か変化があり、気づいた時には健康観察表の余白に記録してください。



ほ けんちょう さ ひょう 保健調査票について

ほ けんちょう さ ひょう こ けんこうじょうたい は あく
保健調査票は、お子さまの健康状態を把握する大切なものです。ケガをした時や、体調不良のときなどにこれを見て確認することもありますので、記入もれのないようにしてください。

また、これは6年間使用します。紛失しないようにし、2～6年生の保護者の方は封筒に入れて、学習課題を取りに来る際にお持ちください。

に ほん しん こう さい が い き ょ う さい せい ど 日本スポーツ振興センターの災害共済制度について

がっこう かん り か い り ょ う き かん ち り ょ う う ば あ い に ほん
学校の管理下でケガをして医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから、医療費の給付を受けられる制度があります。この制度には、みなさん入学の時に加入していただいておりますので、全員が加入しているものです。

■学校管理下とは

がくしゅうちゅう やす し かん が が い か つ ど う か つ ど う と う げ こ う ち ょ う
学習中、休み時間、課外活動（クラブ活動など）、登下校中

■給付が受けられるのは

し ょ し ん ち り ょ う し ゅ う り ょ う し ん り ょ う て ん し ゅ う て ん い じ ょ う
初診から治療が終了するまでに、診療点数が500点以上かかった場合です。（保険証を使った3割の治療費が、1,500円以上の場合と同じです。）

■給付手続きは学校で

が い と う か た ふ め い と き た ん に ん ほ けん し つ れ ん ら く
該当する方や、ご不明な時は、担任か保健室までご連絡ください。
ひつようしゅるい わた
必要書類をお渡しいたします。

☆ こまめな手洗いが大切です ☆

かんせんしょう よ ぼう て あら だいせつ あわだ びょう びょうあら
感染症予防には、手洗いがとても大切です。泡立てて20秒～30秒洗います。その後、15秒かけて流水で洗い流しましょう♪

★食事の前 ★トイレの後

★外から帰った時（室内に入る時）



アルコールは、手が濡れていると消毒効果が減ってしまいます。しっかり水分を拭いてから、使うようにしましょう。