

# ほけんだより4月

令和2年 大阪市立加美小学校

新年度が始まりました。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います。でも、今年は新型コロナウイルスの影響  
で学校が始まります、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、知らない間にからだや心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があるため、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。

## 家の中でできる体操！ 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♪



- 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！！



## お世話になる学校医の先生方です

ない 内科	… 佐田	れいこ 玲子先生
がん 眼科	… 服部	みつゆきせんせい 光幸先生
じび 耳鼻咽喉科	… 野田	かすひろせんせい 和裕先生
し歯科	… 中川	あつし せんせい 敦嗣先生
やく 薬剤師	… 北口	よしき せんせい 美樹先生

みんな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。



### 保健室の三好、長原です。

しあわせの時、ケガをした時、悩みごとがある時など、お手伝いできるよう、保健室で待っています♪



- 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。

まいあさたいおん 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・鼻水は出でていませんか？

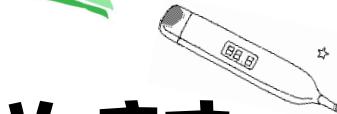
★鼻づまりはありませんか？

★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。



## 保健調査票について

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、体調不良の時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。

## 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 は 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 じ かん か がいかつどう かつどう とう げ こうちゅう  
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 しんりょううてんすう 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。  
ひつようしょり 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 たいせつ あわだ ひょう ひょうあら  
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、手が濡れると消  
えます。そのため、手を拭いてから、使うようにし  
ましょう。