

SUKU² ほけんだより



宇都宮市立清原北小学校保健室

入学・進級 おめでとうございます。いよいよ新学期、皆さんに会えることを、とても楽しみにしていました！新しいことの多いこの時期を元気に乗り切るためにも、体調管理をしっかりしていきましょう。

今月の保健目標
自分の体を知ろう

＜健康診断日程について＞



4月20日(月)	身体計測	(全学年)			
5月15日(金)	内科検診	(全学年)	13:30～	【学校医	平野 良郎先生
19日(火)	歯科検診	(全学年)	9:30～	【学校歯科医	星野 一平先生
20日(水)	心臓検診	(1・4年)	9:00～		
6月 2日(火)	心臓検診二次(該当者)		13:30～	(胸部レントゲン)	
9日(火)	〃		11:30～		
6月11日(木)	眼科検診	(全学年)	9:00～	【学校医(眼科)	早津 宏夫先生
23日(木)	耳鼻科検診	(全学年)	9:00～	【学校医(耳鼻科)	加治 恵子先生

早起き早寝を心がけましょう

春は新しい出会いや難しくなった勉強に、頭も心も疲れがたまりやすくなります。

十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

朝なかなか起きられない人は、お家の人にカーテンを開けてもらうのもおすすめです！

早起きをすることで、夜もぐっすり眠りやすくなりますね♪



～保護者の皆様へ～

各健康診断にて受診が必要とされた場合には、速やかに医療機関を受診し、医師の指導を受けていただけたらと思います。また、現在治療中で、主治医からの申し送り等がありましたら、学校までお知らせください。学校生活を元気に健康に送るためにも、よろしく願いいたします。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付金制度について

学校管理下でのけが等に対し、その治療費とお見舞金(治療費の1割)が支払われる制度です。(窓口支払い1,500円以上)

学校でのけが等で医療機関を受診した場合は、学校へお知らせください。

番号の登録をお願いいたします

体調不良やケガなど、保護者の方に連絡させていただくことがあります。学校の電話番号の登録をお願いします。

清原北小学校 028-667-0780

養護教諭の國府田倫子(こくふだみちこ)です。
どうぞよろしく願いいたします。

