

ほけんだより

5月

西 宇都宮
愉快だ
しろ

令和2年5月 宇都宮市立城山西小学校

みなさん、元気に過ごすことができますか。学校の臨時休業がまた延長されることになってしまい、またしばらくみなさんと一緒に学校生活を送れなくなってしまったことをとても残念に思います。学校の健康診断もしばらくの間延期となり、学校でみなさんの成長や健康状況をチェックすることができなくなっています。学校が再開できた時にはお互い元気な顔で会えるように、自分でできる健康管理はぜひ続けてください。

生活リズムをくずさず、適度な運動で心も体も元気に！

たいさく
コロナ対策
Stayhome

疲れは出て
いませんか？



食欲がない

あたまが痛い

やる気が出ない

集中できない



☑️ 心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを
ため
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

夜ふかししない



朝・昼・夜しっかりと食べる



ランニングやストレッチなどでリフレッシュ



学校医の紹介

健康診断などでお世話になります。年間よろしくお願いします。

- | | | | |
|-------|----|----|------------------|
| <内科> | 藤垣 | 義浩 | 先生 (宇都宮記念病院 小児科) |
| <眼科> | 金子 | 禮子 | 先生 (金子眼科) |
| <耳鼻科> | 玉川 | 雄也 | 先生 (玉川耳鼻咽喉科医院) |
| <歯科> | 高田 | 敬一 | 先生 (高田歯科医院) |
| <薬剤師> | 水井 | 政明 | 先生 (水井薬局) |



保護者の皆様へ



保健室の対応についてお願い



<けがをした時>

- 学校で発生したけがについては、医療機関を受診するまで、または保護者に引き渡すまでの応急処置のみです。
- 継続的な処置は医療行為となりますので、必要であればご家庭で医療機関を受診なさってください。
- 直ちに医療機関を受診した方がよいと判断した場合は、保護者の方へご連絡をいたしますので、医療機関への受診をお願いいたします。

◎病院を受診した時には・・・

- 学校でけがをして病院を受診した時には、「日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度」の利用をお勧めします。
 - 適応になるのは窓口払いの合計金額 1,500 円以上 の場合ですので、医療機関の会計窓口にお話してください。
 - 宇都宮市の「こども医療費助成制度」は利用せず、医療費の3割分を一時、現金で支払っていただく形になりますが、申請後、見舞金として1割分上乗せした金額が戻ってきます。
- 詳しくは養護教諭までお問い合わせください。

<病気の時>

学校で体調が悪くなったときには、お子様の様子で、保健室のベッドで休養させて様子をみますが、回復の見込みがないと判断した場合（発熱、嘔吐、下痢、痛みの強い頭痛など）は保護者の方にご連絡させていただきまますので、早めにお迎えに来ていただけますようお願いいたします。

今年もよろしくお祈いします！

養護教諭の かない ひろみ 金井 拓美 です。

私も子どもが3人いる母親です。保護者の皆様と同じ目線でお子様の健やかな成長のためにがんばります！

今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、とても不安な新年度スタートになってしまいましたが、子供達が安心して学校生活を送れるよう心掛けてまいります。ご不明な点やご心配な事がございましたらご遠慮なく、気軽にご連絡ください。

