

# ほけんだより



## またひとつ、ステップアップ 新しい生活へ



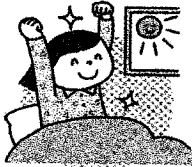
卒業をむかえる6年生のみなさん、  
進級をむかえる1年生から5年生の  
みなさん、おめでとうございます。

一人ひとり、1年前をふりかえると、いろいろな  
「おぼえたこと」「できるようになったこと」が  
あるのではないのでしょうか。

4月からそれぞれの学年があがり、心もからだ  
もさらに成長していけることでしょう。そのため  
には、病氣やけがをせず、「元気」でいることが  
大切です。「病氣にならないために」「けがをしない  
ために」どうすればよいか、この1年間で学んだこ  
とをふりかえって生かしてください。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからもつづけて、もう一歩だったところ  
はなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきが  
できた



毎日3食を  
きちんと食べた



すききらいを  
へらせた



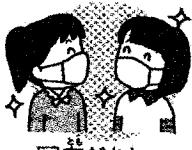
元気に  
運動をした



外から帰ったあと  
手洗いをした



大きなけが・  
病氣をしなかった



友だちと  
なかよくすごした



食後はきちんと  
歯をみがいた



ぐあいがよくない  
ところをなおした

## かみんしょう 花粉症

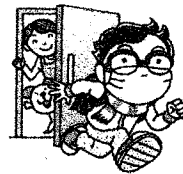
「花粉症で目がかゆいです」「花粉症ではな水が  
とまりません」など、花粉症の症状でつらい  
思いをしている人が保健室へ来ます。

つらくなる前にお医者さんにそうだし、

○外出するときに、花粉用めがねをかける。

○外から帰ったら、うがいや顔を洗う。

など、自分でできることからやってみましょう。



## ~おうちのかたへ~



学校でのケガで  
受診した人  
医療費の申請は  
お済みですか?



学校でけがをして、受診をした場合には  
日本スポーツ振興センター災害共済給付金の  
申請ができます。(保険診療3割負担で窓口負担  
額 1500円以上)

もうすでに申請書類を提出してくださって  
いるご家庭につきましては、すべて申請をして  
おります。緊急事態宣言に伴い、スポーツ振興  
センター業務縮小により、給付金の振込に時間か  
かる場合があります。今しばらくお待ちくださ  
い。

学校保健活動にご理解ご協力いただきありがとうございます  
ございました。古布の寄付をたくさんいただき助か  
っています。来年度もどうぞよろしく願いいたし  
ます。養護教諭・櫻井