

# はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校 保健室

5月も終わりに差しかかってきました。新しいクラスやお友達などにも慣れてきたころだと思います。「慣れる」ことはとても大事なことです。が、「慣れすぎる」とけがや事故のもとになります。けがが増えてくるのもこの時期です。突然起きるけがは、気を付けていても防ぐことが難しいですが、廊下は歩くなど普段から気を付けていれば防ぐことができるけがもあります。命はひとつしかありません。自分にできることは何か考えて行動できるといいですね。いよいよ水泳学習も始まります。海や川に落ちた時、どのように自分の命を守るのか学べるよう、まずは日頃の体調を整えて学習に向かいましょう。



## ★ 楽しく安全な水泳の授業のための4つの約束



### (1) 「早寝・早起き・朝ご飯」を守って体調を整える。

水泳は全身運動のためとても疲れます。毎日たっぷり寝て、体調を整えてください。朝ご飯も食べましょう。

### (2) 病気や傷は治しておく。

耳・目・鼻・皮膚等に病気があり、治療をしましょうという手紙を持って帰っている人は、治してから水泳をしましょう。傷口が完全に治っていない人は入れません。また、ばんそうこうは必ずはずしましょう。プールが雑菌で汚れる原因になります。

### (3) 手足の爪は短く切っておく。

爪が長いと、プールの中や外でけがをしたり、友達にけがをさせてしまう原因になります。

### (4) 髪の毛はくくるか短くさっぱりしておく。

髪の毛が長い人は、必ず髪の毛を家で束ねてきましょう。自分ですばやく髪を帽子の中におさめられる髪型にしておくことも大切です。ぬれた髪を束ねずに下ろしておくのはやめましょう。



## 健康診断のお話



4月から始まった健康診断も残すところあとわずかとなりました。健康診断は、体の様子を知るだけでなく、どうしたら自分が健康に生活できるか、自分の生活や行動を見直すきっかけにもなるものです。特に今年も、歯科検診ではむし歯がある人、視力検査では、前回よりも視力が低下している人が多かったです。

学校で行う健康診断は、あくまでも検査であり、確定診断ではありません。健康診断の結果、異常がなくても、日頃の生活の中で、見えにくい、周囲の音がよく聞こえていない様子があるなど、お子様の健康状態で気になることがある場合には、いつでもご連絡ください。また、学校側が、気になる様子があった場合もご連絡させていただくことがあります。あらかじめお知りおきくださいますようお願いいたします。

健康診断の結果、治療をした方がよい場合には、治療のお知らせのお手紙を配布させていただいています。(異常がなかった人にはお手紙は配布していません。) 受診の際は配られたお手紙を持参いただき、受診後は学校まで速やかに提出をお願いします。

また、定期的に受診をしていたり経過観察等をしていたりする場合は、その旨を配布したお手紙に記載いただき、学校までご提出ください。

# ～お知らせ・お願い いろいろ～

## ピカピカ清潔調べについて

健康委員会が毎月、ハンカチティッシュの携帯、つめが短く切れているかの調べをしています。ハンカチは毎日取り換えた清潔なものを、ティッシュは常に使用できるよう制服のポケット等に準備をお願いします。特に低学年の間は自分で準備することが難しいと思います。声掛けや見守りをよろしくをお願いします。

## スポーツ振興センターの利用・申請について

学校で起きたけがで病院受診をされた場合、優先的に日本スポーツ振興センターの保険を利用させていただいております。学校で起きたけがで病院を受診された場合は、必ず学級担任まで連絡をお願いします。また、継続的に受診をされている場合で、お手元に書類がある場合は学校まで提出をお願いいたします。

保険を使用する際は、保護者の方に、使用した医療費を立て替えていただいた後、1～2か月後に、医療費が保護者の方の指定する口座に振り込まれるようになります。

申請期間について、2年間請求がなかった場合は、時効が発生します。書類を病院で書いてもらったら、速やかに学校まで書類の提出をお願いします。

## 学校保健安全委員会を開催します

学校保健安全委員会を下記の日程で実施予定です。ぜひご参加ください。詳細は後日配布いたします。

日 時:令和8年7月10日(金)9:30～11:30

場 所:小学校多目的室(北校舎4階)

テーマ:第一部 ゆる子育てはじめました～小さなお願いからはじめるがんばりすぎない自分へ～  
第二部 「絆のワーク～親子でリラックス～」

忙しい毎日での子育て、完璧を求めるあまり心も体も疲れてきていませんか。「うまくいかない」と思う瞬間も見方を少し変えると気持ちが軽くなることがあります。今回は、そんな“心がふっとゆるむ子育て”のヒントを、一緒に考えていきます。

第二部では、親子で楽しめる簡単なリラックス方法をご紹介します。ご家庭でのコミュニケーションの時間づくりにも役立つ内容です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



～心の支援部より～



蒸し暑い時期になり、また新学期の疲れが出て来る頃ですが、保護者の方々はいかがでしょう。学校生活のこと、子育てのこと、お子様との関わりかたなどで、保護者の方も悩みやお疲れが出てくる頃ではないでしょうか。いつでもお気軽に心の支援部にお声がけください。教育相談の日程は、教育相談だよりに記載していますので、ご確認ください。教育相談のお問い合わせは学級担任または保健室【0877-46-5204】までお願いします。