

# はっぴーすまいる



令和4年度 4月  
大東小学校 ほけんだより

## 入学・進級おめでとうございます！

あたらしい先生や新しい友だちとの学校生活がスタートしましたね。最初は、「友だちができるかな」とドキドキしたり、緊張したりするかもしれません。でも大丈夫！ そんなときは、うまくいくおまじないとして、次の2つを思い出してね。

### ①「おはよう」と「ありがとう」

あいさつされたり、感謝されたりすると、誰でもうれしいもの。短い言葉でも、相手を思うやさしい気持ちは伝わりますよ。



### ②笑顔（えがお）になろう！

ニコニコしていると、周りの人が話しかけやすくなります。登校前に、鏡の前で「ニコッ」と笑顔の練習をするのも、おすすめです。



## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？  
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。  
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



### 早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

## 保健室でできること◎

### ◎ケガの救急処置



### ◎具合が悪い時の一時休養



### ◎心配事や悩み等の相談



### ◎体や健康について学ぶ



## できないこと✕



✕お薬はだせません

✕継続した手当はできません

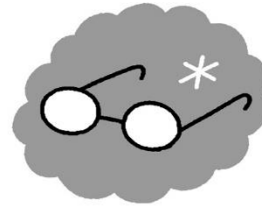
# 健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に  
耳垢や爪もチェック！



早く寝て体調を整えよう  
朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど  
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は  
まとめたり留めたりしよう

## 内科健診



4月25日（月）4・5・6年生・あさがお学級

28日（木）1・2・3年生・あさがお学級

\*この日は1年生の下校時刻が変則  
です。

がっこうい  
学校医  
じゅんび  
準備

かとうせんせい 加藤先生  
こだまけんせい 児玉先生  
あらいせんせい 新井先生  
たいそうふく おこな  
体操服で行います。

けんしん まえ ひ  
健診の前日は、お風呂に入り、耳そうじを  
してきましょう。

## 歯科健診



5月 6日（金）3年生・5年生・あさがお学級

18日（水）1年生・5年生

26日（木）4年生・6年生

6月 9日（木）2年生・4年生・あさがお学級

がっこうい  
学校歯科医  
じゅんび  
準備

せいだせんせい きんばらせんせい  
清田先生 金原先生  
あさ きゅうしょく た あと  
朝ごはんや給食を食べた後は、ていねい  
に歯みがきをしましょう。

## おうちのかたへ



日本スポーツ振興センターの  
災害共済給付制度について



万一、学校生活中にけがをしてしまった時のために、大府市教育委員会では、市内に在学する児童生徒の不慮の災害に備えて、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。

災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づき、その保護者に対して、医療費の一部、障がい又は死亡見舞金を給付する制度です。登下校を含めた学校生活中に、けがをして医療機関にかかった場合は、学級担任に申し出てください。

初診から治療終了まで、一か月ごとに医療機関で治療の証明をしてもらい、用紙を学校に提出してください。子ども医療費助成制度に優先して適用します。利用する場合、「学校管理下でのけが等であることの証明書」を提示し、一旦、自己負担いただき後日、災害給付金として給付されます。

共済掛金（一人あたり、年額945円）のうち、市費にて575円を補助し、保護者負担は370円となっています。後日、学年費より引き落としさせていただきます。ご承知おきください。

ご不明な点は、大府市教育委員会にお問い合わせください。よろしくお願いします。