

ばんそうこう



2023. 5. 8

石狩市立厚田学園後期課程

保健だより No5

文責 小倉 潮音

健康カード返却します

身体測定・内科検診が終わったので、健康カードで結果をお知らせします。

保護者の人と一緒に結果を確認してみてください。
なにか異常が見つかった人は、保護者の人と相談して、早めに病院を受診しましょう。確認したあとは、学校にまた持ってきてください。健康カードは、3年間使用するものなので、なくしたり汚したりしないように気をつけてくださいね。

これから実施する予定の健康診断結果は、結果が分かり次第、みなさんにお知らせします。

回収締め切り5/16(火)

保護者の皆様へ

二計測・視力検査・聴力検査・内科検診の結果を「健康カード」に記入してお知らせいたします。ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。今回の結果で、視力がCやDに低下しているお子様は、黒板や教科書の文字が見えにくくなり、生活の中で困ることが出てくるかもしれません。ご家庭でお子様とご相談の上、早めに眼科を受診することをお勧めします。これから実施予定の健康診断結果につきましては、結果が分かり次第、別紙にてお知らせいたします。

また、お子様の体調面の変化や緊急連絡先の変更等がある場合は、健康カードにご記入をお願いいたします。健康カードの情報は、具合が悪くなった時やけがをした時にも使用します。結果確認後、5月16日(火)までに学校へお戻しください。よろしくお願いいたします。



いよいよ修学旅行！宿泊学習！

今週は9年生の修学旅行、来週は8年生の宿泊学習ですね！きっと楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。楽しい思い出を作れるよう、事前の準備をしっかりとしておきましょう。いつもと環境が変わることで、体調を崩すこともあります。もし何か困ったことがあればすぐに周りの先生に教えてください。

薬の準備は大丈夫？



学校から持っていく救急セットには、薬はありません。

普段飲んでいる薬や痛み止め、酔い止めなどについては、保護者の方と相談して、必要な薬は自分で用意してください。旅行中の薬の管理も自分で行いましょう。

元気に過ごすために…

- ① 1日の疲れを取るために夜はしっかり眠りましょう。寝不足だと、体調不良や乗り物酔いしやすくなります。
- ② 食事でエネルギーチャージ！バランス良く食べましょう。
- ③ 無理は禁物！この機会に、自分自身で安全や健康の管理を行うように心掛けてみましょう。



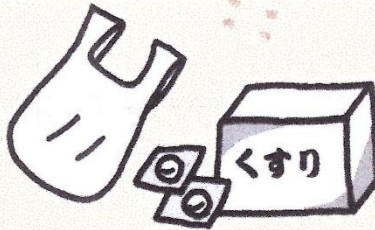
の 乗りものよいしやすい人へ



睡眠はたっぷりと



腹ペコはダメだよ
いつもの食事を



よいやすい人はよい止め薬を
エチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めて
リラックス



よわない！

という気持ちも大切
ちゃんと準備をすれば
もしものときも大丈夫！

それでも、ぐあいが悪くなったときは

がまんしないで、早めに
まわりの友だちに知らせ
よう。いざというときの
ためにエチケット袋を
準備しておこうね。

きもちが
わるいです



8・9年生の保護者の皆様へ

先日はお忙しい中、事前健康調査へのご協力ありがとうございました。旅行中、体調不良や大きな怪我などで緊急を要する場合、緊急連絡先にご連絡することやお迎えをお願いすることがあります。また、医療機関を受診する場合に、健康保険証のコピーを FAX など送信していただくこともございますので、予めご了承ください。子どもたちの健康と安全に配慮し、全員そろって元気に帰ってくることができるようサポートいたしますので、ご協力お願いいたします。