



令和8年1月6日
福岡小学校保健室
No.9

※お子さんと一緒に
お読みください。

みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月ムードから抜けきれない、頭がぼんやりしてしまう…そんなときは「歩く」ことがおすすめです。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸するようになるので、脳も目覚めて動き始めます。寒さに負けず、体調を整えて、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。



はついくそくてい 発育測定について

期日	対象
1月 8日 (木)	1年・3年・4年
1月 9日 (金)	2年・5年・6年



- 体操服と短パンで測定しますので、忘れないよう準備をお願いします。
- 頭頂部や後頭部の高い位置で髪を結ばないようお願いします。

きょういくそうだんしゅうかん 教育相談週間について

1月13日(火)～19日(月)は、3学期の教育相談週間です。心の健康アンケートと学級担任による面談を行います。勉強のことや友だちのこと、おうちのことなど、心配なことや困っていることがあれば、なんでも話して大丈夫です。



こころ そうだんまどぐち 心の相談窓口

お子さんや保護者の方が困ったり、悩んだりしていることを相談することができます。お子さんの気になる様子や心配なこと等、遠慮なくご連絡ください。

【福岡小学校 0475-52-5361】

◎スクールカウンセラー 遠藤 直人 先生

1月・2月の勤務日 1月19日(月)・2月2日(月)・2月16日(月)

◎子どもと親の相談員 金子 千草 先生 毎週金曜日



けがによる保健室利用について

No.	けがの種類	来室件数
1	打撲	276
2	すり傷	188
3	ねん挫	86

4月8日～12月23日までのけがによる保健室の来室件数です。(延べ件数)
打撲による来室が多く、手足の打撲だけでなく、頭部打撲も含まれています。

頭部打撲について



人と接触



床と接触



物と接触

頭にけがをした、頭を打ったときは脳に様々な変化が起こる場合があります。特に頭蓋内で出血が起こると生命に危険を及ぼすことがあるため注意が必要です。この出血は受傷後、すぐに起こることもありますし、1日～2日、または数日かけてだんだんと大きくなっていくこともあります。必ずしも受傷直後に症状が出るとは限りません。そのため、そのときは症状が無くても、しばらくの間は注意が必要です。

24時間は1人にせず経過観察し、ふだんと違った様子が見られる場合は、医療機関を受診するようお願いします。

お知らせ・お願い

●日本スポーツ振興センター災害共済給付の手続きについて

学校管理下のけがで医療機関を受診し、医療点数が500点を超えると、日本スポーツ振興センター災害共済給付の手続きを行うことができます。手続きの期限が、けがをした日から2年間となっていますので、早めに書類の提出をお願いします。

●連絡先の変更がありましたらお知らせください。

保護者の方の勤務先の変更や携帯電話の変更などがあった場合は、学級担任までお知らせください。お子さんのけがや発熱時等にすぐに対応できるよう、ご協力をお願いします。

