

ほけんだより 4月

令和8年4月8日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学年が始まり、期待と緊張が入りまじる4月。毎日元気に勉強したり遊んだりするために、次のことを心がけましょう。

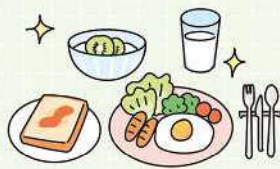
みなさんが元気に過ごせるよう保健室からもサポートしていきます。保健だよりは、ぜひ親子で一緒に読んでください。どうぞよろしく願います。



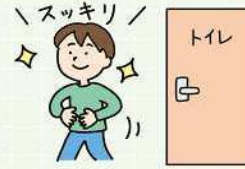
①早寝早起きをする。



②朝ごはんを食べる。



③トイレに行く。

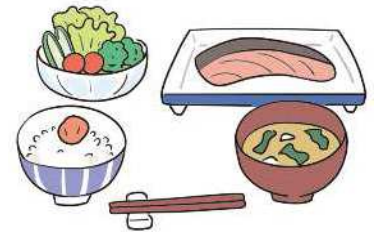


④外遊びや運動をする。



朝ごはんて元気に1日をスタート

朝ご飯を食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日頑張っていこう」という活動モードのスイッチが入ります。大切な栄養バランスです。炭水化物（ご飯やパンなど）タンパク質（肉、魚、卵、大豆、牛乳など乳製品など）、ビタミン、ミネラル（野菜や海藻類）など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。



健康診断がはじまります!

みなさんの体に病気や異常がないか、健康に育っているかを調べます。自分の体について知ると、健康に興味が出てきたり健康に生活するための目標がわかったりしますよ。

しらべること

- 身体計測…身長・体重から、成長の様子はどうか
- 内科… 心臓や肺、骨、皮ふの様子、栄養がとれているかどうか
- 運動器…手や足、骨、関節などに異常や病気がないか
- 歯科… 歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- 耳鼻科…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 眼科…目や目のまわりに異常や病気がないか
- 視力…目がどのくらい見えているか
- 聴力…耳がどれくらい聞こえているか
- 結核…「結核」という病気のうたがいがないか
- 尿…腎臓病や糖尿病などのうたがいがないか



4月の予定

- 10日(金) 聴力検査(5,6年)
- 13日(月) 身体計測(2,3,4年)
- 14日(火) 身体計測(1,5,6年)
- 15日(水) 内科検診(1,4,6年)
- 16日(木) 聴力検査(1,2,3年)
- 17日(金) 聴力検査(4年)
- 20日(月) 色覚検査(4年希望者)
- 21日(火) 視力検査(5,6年)
- 22日(水) 内科検診(2,3,5年)
- 24日(火) 視力検査(3,4年)
- 27日(月) 視力検査(1,2年)
- 30日(木) 心電図検査(1年)

お世話になる校医の先生です

内科：三田綾子先生 眼科：柴原栄先生 耳鼻科：武田典子先生 歯科：久米徹先生

<保護者の方へ>

朝の健康観察のお願い、

子どもたちが元気に学校生活を過ごすためにも、毎日の健康観察をよろしく願いいたします。体調が悪い時は無理をしない様にしてください。

あさ 朝の「健康観察」をお願いします

- かおいろ わる 顔色は悪くない？
- ねつ 熱はない？
- からだはだるくない？
- いたいところはない？
あたま (頭、おなか、のどなど)
- すいみん た 睡眠は足りている？



- しょくよく あさ 食欲はある？(朝ごはんが食べられたか)
- うんちは？(げり、コロコロ、出ないなど)
- げんき つが 元気はある？(疲れている、落ちこんでいるなど)

学校における内科検診について

学校での検診は、様々な疾患が潜んでいないかどうか見逃さないように確認する必要があるため、医療機関での「診察」とは実施方法が異なります。

学校においては、人権意識が高まっている中で、子どもたちが安心して検診を受けることができるよう、学校医と相談の上、子どもたちのプライバシーや心情面に配慮した対応をより一層徹底して実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、個別に配慮が必要な場合は、事前に学校にご相談ください。

【実施方法】 <待つ間>

衝立の中で、服の袖を抜いておく、服を脱ぎ前に当てておく



<検診時>

上半身の服を脱ぎ、待機とは別の衝立の中で個別に検診をする



※上半身の皮膚や甲状腺の病気、骨格の変形（脊柱側弯症など）などの早期発見のためには、下着の上からではなく、素肌を直接確認する必要があります。

※当日欠席された際は、他学年での同検査に間に合えばそこで実施をします。できない場合は「未検査」となります。ご心配なことがありましたら、かかりつけ医もしくは専門医へ早めに受診をしてください。他の検診も同様です。

日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校生活の中でケガをして受診すると、災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休み時間、学校行事、登下校中などのケガ。
- 保険診療による初診～治癒までの医療費総額 5,000 円（診療報酬点数 500 点）以上が対象です。
- 給付事由が発生してから 2 年を過ぎると請求できなくなります。

なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。

学校でけがをして受診された場合は、ご連絡をお願いいたします。

※ご注意ください

学校管理下でけがをして、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度による医療費の給付対象となる時は、こども医療等の福祉医療助成の対象外となる市町が増えていますが、但し医療費総額が 5,000 円（診療報酬点数 500 点）に満たない場合は災害共済給付の対象外となるため、福祉医療助成が利用できます。詳しくは病院の窓口もしくは学校までお尋ねください。（医療費総額は病院、薬局、複数月の合算可能です）

