

# ほけんだより

# 4月

児童数 4月8日(月) 栄小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。新しいクラスやお友だち、先生にドキドキ、ワクワクしているとおもいます。あせらず、ゆっくり、少しずつ慣れていきましょう。疲れも残りやすい時期です。元気に学校に来られるように、おうちに帰ったら早めに寝て、体を休めてくださいね。



## 4月の予定

月	火	水	木	金
8 【配付】 ・結核問診票（全学年） ・保健調査票（2～6年） ・児童連絡カード（2～6年） ・色覚検査申し込み書（4年）	9 耳鼻科検診 （全学年）  <div data-bbox="470 929 798 1086" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>体育着をもってきてください。 かみが長い人は二つむすびにしてきてください。</p> </div>	10 発育測定 （5・6年）	11 発育測定（3・4年） 【提出締め切り】 ・結核問診票（全学年） ・保健調査票（2～6年） ・児童連絡カード（2～6年） ・色覚検査申し込み書（希望者）	12 発育測定 （×・1・2年）  <div data-bbox="1428 929 1556 1131" style="text-align: right;"> </div>
15 【配付】 心臓検診調査票（1年）	16 内科検診 （×・1・3・5年）	17 聴力検査 （2・5年）	18 聴力検査（×・1年）	19 聴力検査（3年）
22 【提出締め切り】 心臓検診調査票（1年）	23  <div data-bbox="486 1332 598 1456" style="text-align: center;"> </div>	24 25日の朝に忘れずに 持ってきてください。	25 尿検査1次（全学年） 歯科健診（×・2・4・6年）	26 尿検査1次予備日
29	30 内科検診 （2・4・6年）			

### 学校医の先生を紹介します

内科	ほりのうちびょういん 堀ノ内病院	先生
歯科	おおさき 大崎デンタルオフィス	先生
耳鼻科	ひだしびいんこうか 飛田耳鼻咽喉科	先生
眼科	ふくしまがんか 福島眼科	先生
薬剤師		先生

ようごきょうゆ  
**養護教諭の**  
です

★ \_\_\_\_\_

今年度も、栄小のみんなが  
元気に楽しい学校  
生活を送れるよう  
保健室から応援し  
ます。よろしく  
お願いします。

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

# 生活リズムを整えましょう



まいにちげんき す せいかつ ととの  
毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

しんせいかつ はじ いま せいかつ ととの み っ  
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



## 早起き

はや お にちゅうからだ うご  
早起きして日中体を動かせば  
はや ね たいない どけい ととの  
早く寝られます。また、朝日  
を浴びると体内時計が整い、  
よる しぜん ねむ  
夜自然と眠くなります。

## 朝ごはん

あさ か た  
朝ごはんをよく噛んで食べる  
からだ うご  
と、体を動かすエネルギーを  
ほきゅう のう  
補給できるだけでなく、脳が  
めざ かっぱつ うご  
目覚め活発に動きます。

## うんち

あさ た ちょう しげき  
朝ごはんを食べると腸が刺激  
され、うんちがしつくなりま  
す。出なくてもトイレに座る  
じかん も  
時間を持たせましょう。

## 保護者の方へ

学校における健康診断は、スクリーニング（疑わしい状態を見つけ出すこと）であり、診断を確定するものではありません。実際に異常があるかどうかを調べるには、医療機関での診察や検査が必要です。検診では、「異常あり」とされても、医療機関では「異常なし」と判断されることもありますのでご了承ください。持病等で、すでに受診しており治療済みや治療中の場合でも、「治療のお知らせ」の用紙をお渡しすることがあります。その場合は、保護者の方がその旨を記入し、ご提出ください。

また、検診日に欠席し、受けられなかった場合は学校から配布する書類をご持参の上、病院で健康診断を受けてくださいますようお願いいたします。その際、学校医以外の病院を受診した際は自己負担となります。ご了承ください。

## 保健関係書類 記入のお願い

4月8日（月）に以下の書類を配布いたしました。新学年の欄に記入漏れのないようご記入いただき、お忙しいところ申し訳ありませんが**4月11日（木）**までに提出をお願いいたします。

### ★全学年に配布

- 結核問診票

※「記入日」の記入漏れにご注意ください。

### ★2～6年に配布

- 保健調査票

※「平熱」の記入漏れにご注意ください。

※月経困難症、随伴症状がお子様にある場合は、「健康上注意することや、連絡すること」の欄にご記入ください。

- 児童連絡カード

※勤務先の電話番号もご記入ください。

### ★4年生のみに配布 \*希望者のみ提出

- 色覚検査申込書

## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

※学校で起きたケガについては、市の「**こども医療費**」は使用せず、こちらを優先していただきますようお願いいたします。

1年間よろしく  
お願いいたします。

