

ほけんだより



令和8年度5月号
飯仲小学校 保健室
No. 2

疲れていませんか？
からだ ころこ

あたらしい年度がはじまって、1ヶ月がたちました。
しんがつき 新学期のつかれがはじめるこの時期。「なんとなく

く体がだるい」「なんとなく元気がない」などいつもと違うことがあれば、「いつもより早く寝る」「すきなことをしてリラックスする」など、体も心もゆっくり休ませましょう。



つかれる前に
心もからだも休ませて



今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



耳鼻科検診の抽出者は、保健調査票の耳鼻科の一部の欄にチェックのある児童等が対象です。

- 1日(金) 視力・聴力検査(3年)
- 7日(木) 視力・聴力検査(2年)
- 8日(金) 視力検査(1年)
- 11日(月) 視力検査(なかよし・欠席者)
- 14日(木) 耳鼻科検診(3年・なか・抽出者)
- 15日(金) 心臓検診(1・4年・選別者)
- 27日(水) 尿検査配付日
- 28日(木) 尿検査回収日
- 29日(金) 歯みがきカラーテスト配付日



5月のほけんもくひょう からだ せいけつ 体を清潔にしよう

せいけつで
〇〇予防!

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

～保護者の皆様へ～ 受診のお知らせについて

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、『受診のお知らせ』をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。



日本スポーツ振興センターの災害給付制度について

学校の活動中にけがをした場合、日本スポーツ振興センター「災害給付金」を申請できます。

★対象★

- 学校管理下（学校での活動はもちろん、通学路を使用しての登下校を含む）のけが・事故や疾病（熱中症・食中毒など）
- 病院の窓口で1500円以上（全医療費が5000円以上）…接骨院はこの限りではありません

*川口市では小・中学生の医療費が助成されています。しかし、学校の活動中のけが・事故は、川口市の助成制度の対象になりません。窓口で医療費を支払い、日本スポーツ振興センター災害給付制度の書類により学校へ申請してください。後日、給付金（3割+お見舞い金1割）が支給されます。なお、川口の助成制度を使用した場合でも、対象のけがであればお見舞い金1割が支給されます。

★手続きのしかた★

- ①学校の活動中のけがで病院に行ったことを、担任もしくは養護教諭に伝えてください。
- ②必要な書類をお渡ししますので、医療機関・薬局で記入してもらい保健室に提出してください。
- ③保健室から市教育委員会へ必要書類を提出します。（2～3ヶ月後に給付金が振り込まれます）

★請求に関する注意事項★

- ①初診日から2年以内に初回の申請がないと、時効になります。
- ②医療費の給付は、初診の日から最長10年間支給されますが、給付事由が生じた日から2年間請求がないと、時効になります。