

# えがお

上尾市富士見小学校 保健室  
ほけんだより【親子で読みましょう】  
令和6年4月10日 No. 1

## 入学・進級 おめでとうございます



元気いっぱいの1年生75人を迎えて、新年度が始まりました。保健室では、一人一人が精一杯勉強や運動に取り組むことができるように、お手伝いをしていきます。富士見小学校での毎日を元気いっぱいに過ごせるように願いをこめて、ほけんだより「えがお」を毎月お届けいたします。おうちの人と一緒に読んでください。

今年度もお世話になります。養護教諭の吉澤幾子です。  
どうぞよろしくお願ひいたします。



### 4月の保健目標 自分のからだを知ろう



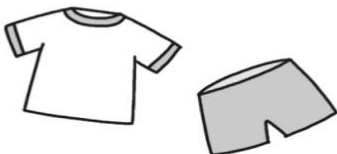
健康診断の日程については、学校だよりでお知らせしますので、ご確認ください。

- 健康診断を受けて、自分の体の状態を知っておこう！  
(体がどのくらい大きくなったか？ 自分の視力は？ むし歯などの病気や異常の疑いがあったか？)
- お知らせの用紙をもらった人は、早めに受診しよう！
- 健康の大切さを知り、じょうぶな体をつくるために気をつけて生活しよう！  
(睡眠・食事・排便・運動・歯みがき・手洗い・うがいなど)



## 健康診断を受けるときの注意

体操服を用意する



校医の先生に  
しっかりあいさつをする



メガネを使っている人は  
忘れずにもってくる



じゃまにならない髪型にする



体をせいけつにしておく



前の日は早く寝て  
体調をととのえる



# 保健室はこんなときに来てください



けがをしたとき



体調が悪いとき



小歯みや心遣いがあるとき



イ本について学びたいとき

## 【日本スポーツ振興センターについて】

学校の管理下でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費の支給を受けられる制度です。掛金は教育委員会が負担しています。従って学校管理下でのけがについては、こども医療受給資格証を提示せずに、医療費（自己負担分）をお支払いいただきますようお願いいたします。

○学校管理下とは 授業中・休み時間・登下校中などです。



○給付が受けられるのは

総医療費が5000円（窓口3割負担で1500円）以上の場合、4割給付されます。なお、5000円未満の場合、保険診療でないものは対象外となります。

○給付手続きは学校で

学校にある申請用紙に医療機関で必要事項を記入していただき、担任までご提出ください。審査会で給付額の決定後、ご家庭に給付金支払いのお知らせをします。その後給付金受け取りのため、ご来校ください。申請用紙は、月毎の記入になります。治療が翌月にまたがる場合は、担任を通して保健室まで連絡してください。



## ☆☆☆☆保護者の皆様へ☆☆☆☆



\*入学・進級は、子供たちにとって大きな環境の変化です。新しい生活に慣れないために、疲れやすかったり、食欲がなくなったり、心身共に不安定な状態になりやすい時期です。夜は早く休ませ、十分な睡眠と栄養がとれるようにしてください。

\*毎朝、お子さんの健康チェックをお願いいたします。心身の健康は、顔の表情に表れます。表情がとぼしく、目に輝きがないときは、赤信号です。朝食が食べられない、気分が悪いなど、いつもとちがう場合は、熱を測り、無理をさせないようにおうちで様子を見てください。

\*衛生習慣のために、毎日、ハンカチ・ティッシュを忘れずに持たせてください。



|        |                         |
|--------|-------------------------|
| ☆内科    | 河村 裕 先生 (かわむらハートクリニック)  |
|        | 系数 憲二 先生 (こいずみクリニック)    |
| ☆歯科    | 渡辺 和宏 先生 (渡辺歯科医院)       |
|        | 森田 全省 先生 (もりた歯科医院)      |
| ☆眼科    | 伊波 真理江 先生 (池田医院)        |
| ☆耳鼻科   | 本間 利生 先生 (エージオタウンクリニック) |
| ☆学校薬剤師 | 黒澤 幸栄 先生 (上尾グリーン薬局)     |

～1年間よろしくお願いたします～