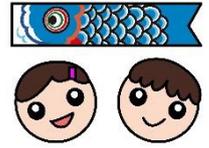


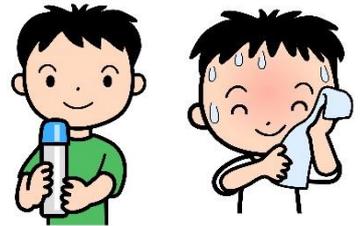
# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより (家庭数配付)  
令和6年 5月8日 No. 2



## 5月の保健目標 「規則正しい生活習慣を身につけよう」

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給をしましょう。汗ふき用のタオルも持ってくるといいですね。疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	118.9	20.9	116.2	20.9
2年	124.8	25.7	122.6	23.9
3年	130.2	31.2	131.5	30.2
4年	134.6	30.9	136.2	30.5
5年	142.3	37.0	145.3	38.5
6年	146.2	38.4	148.7	41.2

成長の様子は、早くから大きくなる人、後からゆっくり大きくなる人、それぞれ違います。健康な成長のためには、栄養バランスのよい食事をとり、たくさん外で遊び、しっかり寝ることが大切です。

## 健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところが  
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本  
ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎ  
の人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が  
下がった人

スマホや本は目から30cm以上  
上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



# 保護者の方へ **日本スポーツ振興センター** 災害給付制度について

学校の管理下（お子様が通学路を歩いて登校している時から、学校での教育活動中、通学路を通過して帰宅するまでの間）でケガをして、医療機関（保険証が使えるところに限る）にかかった場合に医療費の給付を行う制度です。災害共済掛金は、市が負担し、児童の加入の手続きをしています。市の子ども医療費と併せて請求することはできません。日本スポーツ振興センターの給付を優先されるようお願いいたします。初診から治療までの医療費総額（医療保険での10割分）が5,000円（自己負担総額1,500円）以上のものが給付の対象となり、保険診療の医療費総額の4割の額が支給されます。なお、制度の詳細については、(独)日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。( <https://www.jpnsport.go.jp/> )

例) 学校でケガをして、病院の窓口で1,800円、薬局で300円を支払った場合

医療費総額 (10割)	窓口支払 (自己負担分) (3割)	➔	給付金額 (4割)
7,000円	2,100円		2,800円

病院の窓口で3割を負担しますが、お見舞い金として4割が後に支給されます。病院で治療を受ける際・受けた際は、保健室までご連絡ください。月毎に用紙が変わりますので、書類をお渡しします。※ただし総医療費が5,000円（窓口支払いで1,500円）未満だった場合、保険外診療については支給対象になりませんのでその場合は、市の子ども医療費をご活用ください。

## 健康診断の様子について

- 養護教諭による毎学期に行う身体測定は、子供たちへの配慮から体操着を着たままいます。身長は本人に聞こえるように読み上げますが、体重は読み上げず記録をしています。
- 内科検診は、学校医の先生により実施します。男女別で行います。基本的に体操着をめぐって聴診器を当てに行います。背面は、養護教諭がめぐって皮膚の状態を視診します。男女ともに個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないよう距離を確保し、検診時の会話などが周囲に聞こえないように配慮しています。脊柱側弯等の疑いがあり確認が必要な場合は、養護教諭が補助に入ります。健康診断に関し何か心配なことがあれば、担任、養護教諭までご相談ください。

## 健康診断の結果について

- 学校の健康診断は、スクリーニング検査（疑いがある対象者を選別するもの）で確定診断ではありません。「受診のおすすめ」が届いた時は、かかりつけ医や専門医への受診、相談をお願いします。
- 「受診のおすすめ」が届いた時、すでにかかりつけの医師から、指示を受けている場合は、結果や指示の内容等を保護者の方が記入して提出していただいても結構です。耳鼻科・眼科の「受診のお知らせ」を受け取られた場合は、感染予防からプールに入れない場合もありますので水泳の学習が始まるまでに受診をお願いします。
- 健康診断が終了しましたら、『健康手帳』を通じて健診結果をお知らせいたします。