

5がっ ほけんだより

こんげつ けんこうもくひょう
 < 今月の健康目標 >
 しせい ただ
 姿勢を正しくしよう

令和8年5月1日(金)
 志木第四小学校 保健室

しんがつき はじ やく げつ た ころ からだ ちょうし
 新学期が始まって約1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？
 あたら かんきょう な しょうじき つか かん ひと おお
 新しい環境に慣れてきたところで、『正直、疲れたな〜』と感じる人も多いのではないでしょ
 うか？それぞれ自分に合った方法で、リフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。

ほけんしつ りよう ~ 保健室の利用について ~

ほけんしつ
 保健室では
 けいぞく て あ
 継続した手当ては
 できません。

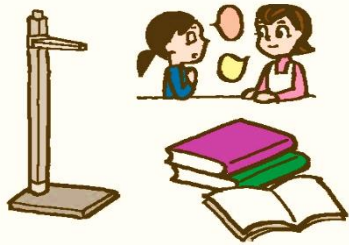


ばんそうこうやシップは自宅で替えてこよう

ほけんしつでは
 おくすりはだせません



ほ けん しつ
 保健室で
 できること、
 やれること



- けがの けいそく 手当て
 - たいちようふりようじ 一時休養
 - なや こま そうだん 悩みや困りごとの相談
 - しんちょう たいじゆう そくてい 身長や体重の測定
 - ほ けん がくしゅう 保健にかかわる学習
- (本や資料などもあります)

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

ねつちゅうしょう はじ きゅう あつ ひ で あつ な からだ
 5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい
 ていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



すいぶん ほ けいじょう 水分をこまめにとろう
 すい かん ぐっすり眠れる環境を整えよう
 たいちよう ととの じょうぶ からだ つく 体調を整え丈夫な体を作ろう



がつ か ひ たんご せつく
 5月5日はこどもの日ですが、『端午の節句』
 ともいわれ、こどもの健やかな成長を祈る
 ぎょうじ ひ ちか かぶと かざ
 行事です。こどもの日が近づくと兜が飾られ
 ているのを見たことはありませんか。『兜が身
 を守って、わざわいや病気がふりかからない
 ように』との願いが込められています。兜は
 お がみ つく けんこう いの かざ
 折り紙でも作れるので、健康を祈って飾って
 みても良いですね。

なにを食ったのかな？



3人とも違うことを言っている
 けど同じものを食べたんだって。
 なんだと思う？

脳にエネルギーが届いて、
 朝起きたばかりでも頭が
 働くよ。



体温が上がって、午前中
 から体を思いっきり動か
 せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん
 ちが出やすくなったよ。



健 診 予 定

※異常があるときのみ受診勧告書を配付します。
(歯科は健診結果のお知らせを全員に配付します。)

	実施学年	注意点
心臓健診		
5/8(金)	1年・定期検査対象者	※ 当日欠席者は、5/19(火)9:30~10:00 志木市総合福祉センターにて保護者引率で受検になります。 (当日欠席扱いにはなりません。)
内科健診		
5/15(金)	けやき・3・5年	前日は入浴して体を清潔にしておきましょう。 体育着(上下)に着替えます。上着を少しめくり聴診器を胸に当てます。 ※他学年は6月に実施予定。
眼科健診		
5/19(火)	全学年	前髪が長い人は目にかからないようにピンでとめましょ う。健診前は目をこすらないよう注意しましょう。
尿検査(二次)		
5/20(水)	対象者・一次未提出者	対象者にはお知らせと容器を前日5/19(火)に配付します。 前日の夜は排尿をすませ、当日の朝いちばんの尿を取ります。 出始めは避け中間尿をとります。生理の人や取り忘れは予備日 に行います。登校後、すぐに保健室へ提出してください。 ※容器の再配布はありません。取り忘れなどの場合は予備日で 使用するのでご家庭で保管をお願いします。(破損・紛失時は お申し出ください。)提出がない場合は、医療機関を受診し受検 していただきますのでご了承ください。
尿検査 (二次・予備日)		
5/27(水)	二次未提出者	

内科健診では・・・



ご提出いただいた保健調査票の情報や学校で行った運動器健診をもとに、脊柱側弯症、皮膚の状態、呼吸音・心音、甲状腺に問題がないか視診・聴診・触診を行いチェックします。触診では、背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れ等について確認する場合があります。保健室内の窓側カーテンを閉め、パーテーションで仕切った個別空間の中で実施し周囲から見えないようにしています。直前まで不必要な露出は避け、傍に養護教諭が付き添い必要時は健診介助を行います。体育着は聴診器が胸に当たるように少しだけめくるようにしています。何かご心配なことがあれば保健室へご相談ください。

● 日本スポーツ振興センター 災害共済給付金制度について



お子様が学校生活や登下校中にケガをして、病院を受診されたことはありませんか？そんな時に活用できるのが、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」です。志木市内の小中学校では入学と同時に全児童・生徒が志木市の全額負担にて加入しています。

【どんな時に給付されるの？】

学校の管理下（授業中、休み時間、部活動など）だけでなく、「**登下校の通学路**」で起きたケガも対象になります。
※ただし、医療費の総額が5,000円（窓口での支払い：3割負担で1,500円）以上の場合が対象です。

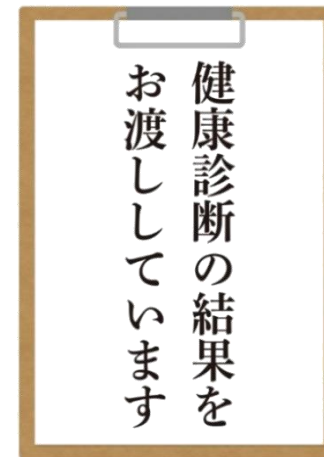
【申請のポイント】

期限は2年間 ○受傷した日から2年以内であれば申請が可能です。

月ごとに書類が必要 ○通院が数ヶ月にわたる場合は、月ごとに申請書が必要となります。

まずはお知らせ下さい ○病院を受診された（または受診する予定がある）場合は、まずは**担任または保健室まで**お知らせください。

◎耳鼻科・眼科健診で感染性のある疾患が疑われる場合は、治療終了するまで水泳授業を受けることが出来ません。早めの受診をお願いします。



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。