



ふじみ野市立西小学校
保健室
NO.2

～おうちの人と一緒に読みましょう～

新年度が始まって、約1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？新しいことに一気に慣れようとすると、頑張りすぎてしまい急に疲れを感じる場合があります。寝る時間をたっぷりとって、心と体を休めましょう。

<5月の保健目標> ・規則正しい生活をしよう

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

朝ごはんはこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

からだ 体 体温が上がって
元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

あたま 頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする

からだ 体 思い切り遊ぶ元気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。



クイズ!
何を食べたのかな?

3人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。

5月の予定

期日	検診項目	学年	そのほか
5月 1日(木)	聴力検査	5年生	
2日(金)	聴力検査	3年生	9時までの保健室に提出しましょう。
	尿検査1次回収(予備日)	対象者のみ	
7日(水)	聴力検査	2年生	配付：結核検診問診票(全学年)
8日(木)	聴力検査	1年生 おひさま	
9日(金)	回収：結核検診問診票(全学年)		
13日(火)	内科検診	1・3年生	
14日(水)	配付：尿検査2次	対象者のみ	
15日(木)	回収：尿検査2次	対象者のみ	9時までの保健室に提出しましょう。

期日	検診項目	学年	そのほか
16日(金)	内科検診	2・6年生	
20日(火)	内科検診	4・5年生 おひさま	
21日(水)	視力再検査 レフラクトメーター	6年生(対象者のみ)	
22日(木)	視力再検査 レフラクトメーター	5年生(対象者のみ)	
23日(金)	視力再検査 レフラクトメーター	4年生(対象者のみ)	
26日(月)	視力再検査 レフラクトメーター	3年生・おひさま (対象者のみ)	
27日(火)	耳鼻科検診	全学年	
28日(水)	視力再検査 レフラクトメーター	1・2年生 (対象者のみ)	
29日(木)	回収：尿検査2次 (予備日)	対象者のみ	9時までの保健室に提出しましょう。
30日(金)	眼科検診	全学年	

内科検診について

内科検診の意義は、「体内の組織、器官での代謝が円滑に行われているかどうかを把握すること」また「脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結びつけられる」とされています。以下の点に配慮し、内科検診を実施します。

<配慮事項>

- ・ついたてやカーテン等で工夫し、個別の診察スペースを確保する
- ・男女別に実施する
- ・体育着を着用したまま実施し、衣服は脱がない

<内科検診での注意点>

- ・体育着を忘れない
- ・長い髪は結ぶ
- ・前日はお風呂に入って体を清潔にする。
- ・背中クロスするキャミソールを着ない



健康診断結果などについて

- 歯科・視力の結果は全員に、配付します。
 - その他の検診結果は、病気などの疑いがある場合にお知らせをします。お知らせが届きましたら、早めの受診をお願いします。学校での健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診の結果で「異常なし」と診断されることもあります。
 - 歯科において、サホライド等の薬物塗布の場合は、本市では要観察歯と同じ扱い（要医療）になっています。
 - 要保護の就学援助申請中の方は、認定された後に、医療券をお渡しします。医療券を使って受診してください。準要保護の方は、子ども医療で受診してください。
- ⇒ 就学援助を希望しているご家庭で、「むし歯（CO除く）」「結膜炎」「トラコーマ」「中耳炎」「慢性副鼻腔炎」「アデノイド」と検診で診断され、そのお知らせが学校から届きましたら、医療券での受診をお願いいたします。医療券は5月下旬頃に発行される予定です。それまでは、お待ちください。

感染症対応について

～下のような感染症にかかったときは、学校にご連絡ください～

インフルエンザ、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症等

- 登校できない期間は出席停止になり、欠席扱いにはなりません。用紙をお渡ししますので、保護者の方が病名などをご記入のうえ、お子さんが登校する時に提出してください。（診断書は必要ありません。）
- アタマジラミは出席停止ではありませんが、流行を予防するため、学校へご連絡ください

スポーツ振興センター災害給付制度

学校の管理下で発生した児童のけがに対して「日本スポーツ振興センター」より災害給付金が支給されます。窓口では一度、保険証を使って精算していただきます。受診の際はご注意ください。後日振り込みでの返金になります。

* 病院・薬局での支払い合計が（保険診療で）**1500円を超えた場合が対象**です。

* 保護者の方のご判断で受診された場合も、担任までお申し出ください。