

# 保健だより 4月

2025年  
4月8日(火)  
高良小学校

入学・進学おめでとうございます。今年度もみなさんの学校生活を保健室からサポートさせていただきます。  
今月は新しいことがたくさんあり、環境の変化から体調を崩してしまうことがあります。疲れたなと感じたら早めに休養をとることをおすすめします。

## ご家庭での健康観察をお願いします!!

**毎朝の健康観察 3つのポイント**

- 1 睡薬・目覚めの様子？
- 2 元気・きげん・顔色は？
- 3 食欲・便の状態は？

「いつもと違う」は

右のような症状があり、体温が37.5℃以上の時は、登校を促す必要に迫り受診をお願いします。

**緊急連絡先をお知らせください**

体調をくずしたときや、ケガで医療機関への受診が必要な場合に必要です。

学校生活中に体温が37.5℃を超えた時には、ご連絡をすることがあります。

体調をくずしたときや、ケガで医療機関への受診が必要な場合に必要です。

学校生活中に体温が37.5℃を超えた時には、ご連絡をすることがあります。

## 今月の保健目標 健康診断を正しくうける。

毎朝の「おはようチェック」を習慣に

- 1 おいしく朝ごはんを食べられましたか？
- 2 ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？
- 3 よく眠ってすっきり起きられましたか？
- 4 うんちは気持ちよく出ましたか？

## 保健室利用の約束

<p><b>保健室では静かにしよう</b></p> <p>体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分のすくれない人への思いやりを忘れずに。</p>	<p><b>保健室の備品は許可をもらって使うようにしよう</b></p> <p>身長計などの備品を使いたいときは、ひと声かけてください。薬は使い方を間違えると大変!! 勝手に使わないように。</p>	<p><b>使ったものは片づけよう</b></p> <p>出しっぱなし・使っぱなしは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。</p>	<p><b>へがは許可をもらってからしよう</b></p> <p>保健室のベッドは、体調の悪い人が休養するためのものです。無断でベッドコーナーに入ったり、寝たりしてはいけません。</p>
<p><b>目撃者のものを勝手に見てはいけません</b></p> <p>高価な備品や大切な書類が入っています。絶対にさわらないようにしてください。</p>	<p><b>担当の先生に話してから保健室に来るようにしよう</b></p> <p>皆さんの居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、必ず担任の先生や教科の先生などに伝えてから来てください。</p>	<p><b>保健室に来る友達を誘わないようにしよう</b></p> <p>保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。</p>	<p>保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。みんなが少しずつ心づかいを持ち寄って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょう。</p>

### 登下校中・困ったらどうする?

#### 自転車や車とぶつかった

そのときは大丈夫でも、後からケガがわかることもあります。可能ならおうちの人や学校に伝え、相手の名前や連絡先を聞いておきましょう。自分が相手をケガさせてしまったときも同じです。

#### 知らない人に声をかけられた・追いかけられた

大声や防犯ブザーなどで周囲の人に知らせたり、コンビニなどの大人がいるお店や、「子ども110番の家」のシールが貼ってある家に助けを求めましょう。

おうちの人と通学路を歩き、事前に危険そうな場所や助けを求められそうな場所をチェックしながら、なにかあったときにどうすればよいか相談しておくのもいいですね。

### いざというときのために知っておきたい 災害共済給付制度

**災害共済給付制度とは?**

学校でケガや病気などを受けた場合、一定以上の医療費を支払った場合、給付金受取入日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。これを「災害共済給付」といいます。もちろんケガがないことが条件です。いざというときのために知っておいてください。

**学校管理下でのケガなどが対象です**

- 学校の授業中
- 校舎敷地内
- 大規模修繕中
- 放課後(下校時)
- 校舎敷地外
- 休校時
- 登下校中

**支給までの流れ**

- 1 災害(ケガなど)の発生
- 2 医療機関へ送付
- 3 医療機関で治療費の支払い
- 4 学校へ送付
- 5 給付金の申請書を送付し、日本スポーツ振興センターへ送付
- 6 申請書が承認されたら、給付金を学校から受け取る

**請求には時効があります**

災害共済給付を申請した日から2年を超えては申請できません。必要書類の提出は、必ずしも必要ありません。

**みんなのケースに注意**

すべての治療が終わった後、給付金を受け取る必要があります。医療機関等での説明がとれない場合は、給付金の申請ができません。

# 健康診断がはじまります

保健安全法の規定に基づき健康診断が行われます。健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けるようにし、自分の体をきちんと理解できるようにしましょう。

## 学校三師の先生方です

校医：比嘉 睦先生 歯科医：与那覇朝路先生 薬剤師：町田里穂先生



まんまる子どもクリニック よなは歯科クリニック



こくら虹薬局

## 健康診断前日の注意

保健調査票・食物アレルギー調査票等の調査票はお子様の健康状態を知り、定期健康診断に役立てるものです。保護者がお子様の既往歴や現在の状態をできるだけ詳しく正確に記入し学級担任へ提出をお願いします。**※調査票が未提出だと、定期健康診断を受診できない場合があります。**

定期健康診断の日程は、裏面をご確認ください。

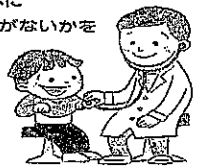


# 健康診断のお知らせ

月日	検診項目	対象学年
4月10日(木)	身体計測	6年生
4月11日(金)	身体計測・聴力検査	5年生
4月14日(月)	身体計測	4年生
4月28日(月)	身体計測・聴力検査	3年生
4月21日(月)	身体計測・聴力検査	2年生
4月22日(火)	身体計測・聴力検査	2年生
4月23日(木)	身体計測・聴力検査	1年生
4月24日(木)	身体計測・聴力検査	予備日
5月1日(火)	視力検査	全学年
5月13日(火)	視力(モレ)検査	対象者
4月16日(水)~18日(金)	尿・ぎょう虫検査回収	全学年
5月7日(水)	心電図	1年生
5月23日(金)	心電図(モレ)検査	
5月28日(水)~29日(木)	歯科検診	全学年
6月4日(水)	内科検診	全学年
6月5日(木)		

## 健康診断って？なにをするの？

みなさんの体に病気が異常がないかを調べます。詳しい検査や治療を受けるきっかけに



## 自分の体のことがわかります

成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに



## 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



## 健康診断NG集

おしゃべりに夢中で騒がしい。

正確で、スムーズな健康診断のために、みんなが協力を！

学校医の先生へのあいさつができない。

「お願いします」「ありがとうございます」を忘れずに

体格や健康状態について、からかう。

強い気持ちの一言が、相手の心を深く傷つけているかも...

忘れ物が多い。

特に多いのは、調査票・尿検査・視力検査時のメガネです。

検診内容に合わせた服検になっていない。

事前の説明をよく聞いて、確認しておいてください。

検査室や待合室が不潔

- ヘアスタイル  
2つに分けて結ぶ。
- 耳鼻科検診では耳が見えるように。
- 服装  
●身体計測・内科検診  
男女とも体操着で。

## 健康診断は受けたら終わりではありません



健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみるのもいいですね。

不安や心配があったら園やお医者さんに気軽に相談してください



## お願い

★提出物がたくさんあります。診断をする上での大切な資料です。期日までに提出をお願いします。

★健康診断の結果、再検査・精密検査の必要な場合は、個別にお知らせします。早めに受診をお願いします。