

# ほがたより4月

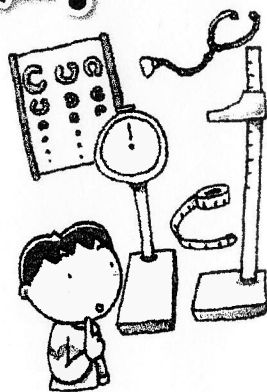
川東小  
保健室  
4月号  
H31.4.25

新学期がスタートして3週間が過ぎようとしています。新しいクラスには、もうすっかりなれたことでしょう。1年生も小学校の生活になれましたか？今週から家庭訪問が始まり、帰る時間も早くなっています。そして、今週が終われば、いよいよ10連休が始まります。「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」の習慣をつづけ、生活リズムくずさないように気をつけましょう！気温も上がってくるので、水分を取りながら元気な毎日をすごしましょう！

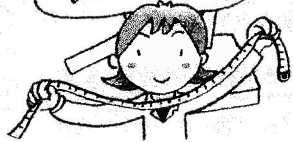


## 健康診断って何をするの…？

みなさんのからだのことを色々調べます。「自分の成長がわかる」「病気をはやく見つける」などいいことがたくさん！自分のからだに興味を持ったら、ぜひ保健室に聞きに来てくださいね。



健康診断が  
始まります！



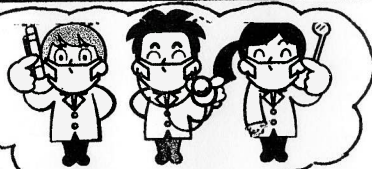
### ★ 健康診断への御協力をお願いします。★

学校での健康診断は、お子さま一人ひとりの発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る上で、注意がいることはないか。」「疾病の疑いはないか。」等を調べるものです。

学校から「受診のおすすめ」が届きましたら、なるべく、早めの受診をお願いします。

### 今年お世話になる学校医の先生方です！

- 内科 松山幹太郎先生 (松山 医院)
- 内科 福島 義隆先生 (ふくしまクリニック)
- 歯科 土持 和彦先生 (土持歯科医院)
- 歯科 五十嵐高志先生 (いがらし歯科医院)
- 眼科 西元 久晴先生 (西元眼科医院)
- 耳鼻科 矢野 博美先生 (やの耳鼻科医院)
- 薬剤師 松崎 由佳先生



### ★ 身体計測・視力検査結果のお知らせ ★

昨日24日に、身体計測・視力検査の結果を全校児童にお知らせしました。

- 視力結果については、Aの方は受診の必要はありません。B・C・Dの結果の方は、念の為受診をお勧めします。
- 身体計測の結果は、身長・体重から肥満度・ローレル指数・BMI及び標準体重を計算で出させていただいております。めやすの指数を見ながら、自分の今の身体の状態はどうか、御家庭で話題にさせていただけるとありがたいです。
- 肥満傾向の方は、食生活や運動等について、生活を見直してみてください。生活習慣病や成人病にならないよう、今から気をつけていきましょう。

## 身体測定 やや肥満と言われた人は

食事と運動に気をつけて、標準体重に戻しましょう。

### 思い当たることはありますか？

- 大食い ● 早食い ● 揚げ物大好き
- 甘いもの大好き ● 野菜嫌い



**食事** 決められた時間に、栄養バランスに気をつけて、カロリーの高い物は食べすぎないこと。

**運動** ウォーキングや水泳、ふだんからこまめに体を動かすなど無理なく続けられることがおすすめです。

### これはダメ！

体重を減らすことにこだわるのはダメ。成長期のみなさんの身長はぐんぐん伸びます。体重は少しくらい増えても、自然に標準体重に近づいていきますよ。

### 各検診スケジュール

月日	曜日	検診名	対象学年
4月18日	木	内科検診	5の1・4年
5月9日	木	内科検診	1・2・3年
5月9日	木	尿検査(一次)	全校生
5月10日	金		
5月14日	火	耳鼻科検診	1・3・5年
5月15日	水	眼科検診	1年・抽出
5月20日	月	歯科検診	2年・4の1
5月21日	火	心電図検診	1年
5月23日	木	内科検診	5の2・6年
5月24日	金	尿検査(二次)	二次対象者
5月27日	月	歯科検診	1年・4の2
6月6日	木	歯科検診	3年・6の1
6月7日	金	歯科検診	5年・6の2

## 学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。



### 学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など