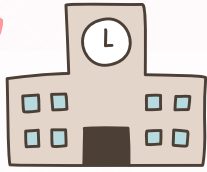


ほけんだより 4月

令和8年4月10日発行
南城市立玉城小学校
保健室



ご入学・ご進学 おめでとうございます



新しい教室、友達、先生にドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。かわいい1年生も入学し、はじめての小学校生活に緊張していることと思います。4月は新しい環境に慣れようとして疲れやすくなります。無理をせず、自分のペースでゆっくり過ごしてくださいね。今年度も保健室からみなさんの健康をサポートしていきたいと思っておりますので、1年間よろしくお祈りします。

4月のほけん目標

自分の体と健康について知ろう

早寝・早起き・朝ごはん

毎日楽しく過ごすために、大切なものは『早寝・早起き・朝ごはん』の正しい生活リズムと習慣です。心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみましよう！



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！



4月の予定



- 4/13(月) 身体測定 (6年生)
- 4/14(火) 身体計測 (5年生)
- 4/15(水) 身体計測 (4年生)
- 4/16(木)~17(金) 尿検査 (全学年)
- 4/20(月) 身体計測 (3年生)
- 4/21(火) 身体測定 (2年生)
- 4/22(水) 身体測定 (1年生)
- 4/23(木) 心電図検査 (1年生のみ)
- 4/28(火) 歯科健診 (4・5・6年生)

※身体計測の日は
体操着を忘れずに！

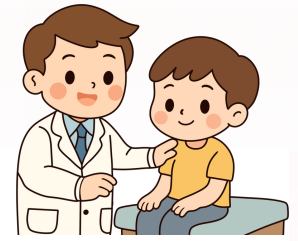
お知らせ

- ①保健調査票（裏表）
 - ②結核健診問診票
 - ③耳鼻科健診問診票
 - ④心臓病検診問診票（1年生のみ）
- ※保健関係書類の提出は、4/10(金)までとなっています。まだの児童は早めに学級担任へ提出をお願いします。



健康診断

なにをしらべる?
なんのため?



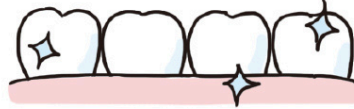
なにをしらべるの?

★ 身体計測

身長・体重から、
成長の様子はどうか

★ 歯科

歯やあご、歯肉
(歯ぐき) に異常や
病気がないか

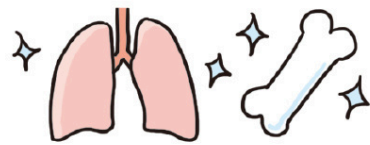


★ 視力

目がどのくらい
見えているか

★ 内科

心臓や肺、
骨・皮ふの様子、
栄養がとれているか



★ 聴力

耳がどのくらい
聞こえているか

★ 耳鼻科

耳・鼻・のどに
異常や病気がないか

★ 結核

「結核」という病気の
うたがいがないか

★ 運動器

手や足、骨・関節など
に異常や病気がないか

★ 眼科

目や目のまわりに
異常や病気がないか

★ 尿

腎臓病や糖尿病などの
うたがいがないか

なんのためにしらべるの?

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



知っておこう 災害共済給付制度について

★災害給付制度とは、子どもが「学校管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校管理下」とは…?

各教科の授業中(校外学習も含む)、学校行事、休み時間、登下校中など



学校の管理下で起きた負傷や疾病で医療機関を受診した際、初診から治療までの医療費総額が5,000円以上(本人負担分が1,500円以上)の場合に給付の対象となります。申請を行う際には、書類(医療機関での証明等)が必要ですので、保健室までご連絡ください。また、災害共済給付についてより詳しい内容をお聞きしたい方は保健室までお問い合わせください。