

ほけんだより



白湯小学校保健室
令和8年5月1日

5月は暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、爽やかな風が吹くこの時期は、外で体を動かすとともに気持ちがいいですね。白湯小のグラウンドも、休み時間になると元気いっぱいに遊んでいる子どもたちで賑わっています。

また、新年度が始まって1か月が経ち、今までの緊張や忙しさでまぎれていた疲れも出やすい時期です。そんな時、元気に過ごすコツはやはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。規則正しい生活習慣で過ごすことができるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

【5月の健康診断の予定】



つき月	日	よう曜	じかん時間	こうもく項目	たいしょう対象	たんとう担当・場所
5	7	木	11:10～	3Dスコリオ検診	5年	ちば県民保健予防財団・保健室
5	11	月	2～5校時	聴力検査	1・2・3・5年	保健室
5	21	木	13:10～	眼科検診	全学年	國松先生・保健室
5	22	金	13:30～	内科検診	1・5・6年	安藤先生・保健室

健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



☆4月に行った健康診断の結果を返却しました（視力検査は、1.0以下だった人のみ）。

☆検査の結果を受けて、自分自身の生活をよく振り返ってみましょう。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでください。



学校でけがをしたときは・・・

授業や部活動、登下校など「学校の管理下」でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの制度を利用し、災害給付金の申請ができます。その際は、学級担任または保健室までご連絡ください。

- 医療費総額5,000円（3割負担の場合、窓口での支払いが1,500円）以上の場合に申請できます。
- 原則として、医療費総額の4割が給付されます（医療費総額が5,000円、3割負担で窓口での支払いが1,500円の場合は、2,000円が給付されます）。
- 「子ども医療費助成」等との併用は、原則できませんのでご承知おきください。
- 給付金は、申請から2～3か月後に、保護者の希望する口座に入金されます。
- 請求期限は「給付事由が発生してから2年間」です。これを超えると時効となり、申請を行うことはできません。
- 治療が続く場合は、初診から最長10年間の給付を受けられます。
- 保険診療分のみ申請できます。鍼、灸、整骨院等で保険外診療を受けた分については申請ができませんので、ご注意ください。
- 松葉杖などを購入した場合は申請できますが、レンタルした場合は給付の対象外となります。

6月から「フッ化物洗口」がはじまります！



フッ化物洗口とは、むし歯予防に効果のあるフッ化物を溶かした水溶液で、口をゆすぐ方法のこと。乳歯から大人の歯に生え変わる時期に週1回程度フッ化物洗口を行うことで、歯の質を強めることができるとされています。

6月から、週に一回のフッ化物洗口がはじまります。口をゆすいだ後の液体を水道に流さずゴミとして捨てるため、ご家庭でティッシュのご用意をお願いいたします。



「イライラ」

睡眠不足

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

不思議に思えるかもしれませんが。

