



令和4年5月2日  
神田小学校 保健室

風薫る5月、新緑が美しい季節になりました。さわやかな風が校庭の若葉をゆらして通りすぎていきます。日光が心地良く、活動しやすい気候になりましたね。少し動くとき汗ばむこの時期は、衣服の調節が大切です。下着をちゃんと着て、脱いでも大丈夫な薄手の服を重ね着したり、薄い上着を羽織るなど、学校でも自分で調整が出来るような服装を心がけてみましょう。

## 4月の発育測定の結果

4月に発育測定を行いました。下の表は神田小の児童の男女別の身長・体重の平均です。バランスよく増えていたでしょうか。個人記録は、7月にお返しします。発育には個人差がありますが、何か不安なことや心配ごとがあれば、保健室に相談にきてください。



男子	身長(cm)	体重(kg)
1年	116.3	21.4
2年	123.7	25.5
3年	128.1	28.8
4年	135.9	33.2
5年	140.1	37.0
6年	146.9	40.3

女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	116.5	21.2
2年	122.1	25.2
3年	129.5	29.7
4年	136.8	32.8
5年	140.2	36.2
6年	146.1	42.7



## 健康診断について



健康診断では、みなさんの体に病気や異常がなく、これから1年間、元気に勉強や運動ができるかを調べます。病気や異常が見つかった場合、早めに病院を受診し、安心して学校生活を送れるようにしましょう。

色覚検査は他学年でもご希望により、検査を受けることができます。ご希望の方はお知らせください。

5月の健診予定	
6	金 色覚検査(4年希望者)
9	月 色覚検査(1年希望者)
11	水 [配付]耳鼻科アンケート(全)
12	木 眼科検診(全学年) 9:30
16	月 [回収]耳鼻科アンケート(全) [配付]尿検査2次(該当者)
17	火 [回収]尿検査2次(該当者)
18	水 内科検診(4-2、6年) 13:30(川崎Dr)
19	木 内科検診(1、3、5年) 8:50(川村Dr)
26	木 耳鼻科検診(全学年) 9:00

## 保護者の方へ 健康診断を実施するにあたり、留意点

- (1) 学校で行われる健康診断は、「スクリーニング検査」(短時間で病気や異常がないか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける検査)です。病院で行う精密検査と結果が異なる場合もありますので、ご承知おきください。
- (2) 健康診断の結果、病気や異常があった場合、「治療勧告書」をお渡しします。早めに病院を受診し、その結果を「治療勧告書」に記入してもらい、担任へ提出してください。(※慢性疾患等により既に病院へ受診している場合は、次に病院へ受診された際に「治療勧告書」を記入して頂き、提出してください。)
- (3) 学校医の先生による健康診断を欠席した場合、後日保護者同伴のもと、学校医の病院にて健康診断を受けて頂きます。
- (4) 業者による健康診断を欠席した場合、予備の検査日に、保護者同伴のもと、指定の場所で、健康診断を受けて頂きます。(お手紙でお知らせします。)

## 健康診断結果について

- ・尿検査（一次）は、二次検査対象の人にお知らせします。二次検査の結果は全員にお知らせします。
- ・色覚検査を受けた人には、眼科検診の結果とは別の用紙で、封筒に入れて全員に結果をお知らせします。
- ・視力検査は、A（1.0）・A（1.0）以外の人に、眼科検診の結果と一緒にお知らせします。
- ・耳鼻科検診は、疾病や異常の疑いがあった人に、聴力検査の結果と一緒にお知らせします。
- ・心臓検診（1，4年対象）は、二次検査対象の人にお知らせします。
- ・内科検診の結果、病院での治療または相談が必要と判断された人に、お知らせします。運動器・脊柱側弯症問診票の“ある”に○を付けても、学校医が受診の必要はないと判断した場合は、お知らせしません。

## 日本スポーツ振興センター 災害給付金制度について

学校管理下で負傷し、通院した場合に医療費および見舞金が給付される制度です。学校管理下での負傷については、子ども医療費は使用せず、日本スポーツ振興センターの制度（★診察・調剤の合計金額が1,500円未満は対象外）の利用をお願いします。

手続きを行う際は、学校から必要な書類をお渡ししますので、担任か保健室までお知らせください。なお、給付金の支払いまで約3ヵ月程かかります。

★掛金は6月に徴収させていただきますので、よろしくお願いいたします。



### つかれていませんか？



新学期が始まって1ヶ月。新しいクラスに、新しい先生、新しい勉強・・・と、全てが新しい環境の生活にも慣れてきた一方で、からだど心に疲れが出てきたころではないでしょうか。さらに、感染症対策により、遊びやお出かけ、日常生活に制限の多い日々が続いています。

そこで、このゴールデンウィークをここからからだの休み時間に見ませんか？気をつけることは、★夜更かししないこと ★食べ過ぎないこと ★適度な運動もして規則正しい生活を送ることです。ゴールデンウィークでたっぷりリフレッシュして、週明け元気な顔で会いましょう！



新しい環境の中で  
がんばりすぎると、  
体や心が「ちょっと休んで」の  
サインをくれます。  
チェックしてみましょう。



- からだ
- 食欲がない
  - ぐっすり眠れない
  - お腹がいたい
  - 頭がいたい

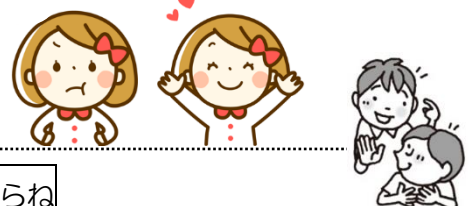


- 心
- やる気がでない
  - 落ち込むことが多い
  - 集中できない
  - あせりや不安がある

つらいときは、「だれかを頼る」  
ことも大切です。自分がお話し  
やすいまわりの人に、相談して  
みましょう。

- お家の人
- 担任の先生
- 友だち
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー など

友だちの元気がないようだ。なんて声をかけよう？



【声のかけ方の例】

《話をしてくれないとき》

《相談してくれたとき》

元気がないね？

なにかあったら話を聞くからね

- ・むりに聞き出さず、だまって近くにいるだけでも、安心できるものです。
- ・話をしたくなるまで、1人にしてあげて、そっと見守りましょう。
- ・相手の気持ちも否定せず、最後まで聞いてあげましょう。
- ・解決できないことは、大人に相談しようよと、提案してみましょう。