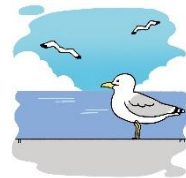


えがお

上尾市立東小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和8年 7月16日 No. 3



いよいよ夏休みが始まります！健康に過ごす秘訣は、ズバリ「メリハリ」です。「たまの夜更かし」も、夏休みならではの特別な、いい経験です。ただ、毎日だらだらと流されてしまわないよう、「自分で計画を立てて動く習慣」を大切にしてみましょう。



★メディア（ゲームや動画）：時間のルールを決めて楽しむ

★宿題・運動：涼しい時間帯に計画的に進める

自分で決めたスケジュールを守れたら、たくさん褒めてあげてくださいね。生活リズムのなかには楽しさとメリハリを取り入れて、ご家族で素敵な夏休みをお過ごしください！

【夏休み中に「受診・治療」を済ませましょう】

学校で行った健康診断の結果、「受診のお知らせ」はお手元に届いていませんか。

○むし歯があったお子さん 放っておくと学習や生活にも影響します。時間がたっぷりある夏休みを利用して、早めに歯医者さんで治しましょう。

○視力低下が気になったお子さん 近年、子どもの視力低下が増えています。黒板の文字が見えづらいと勉強にも影響するため、まずは眼科専門医へのご相談をお願いします。

新学期をすっきりと健康に迎えるために、未受診の方はぜひこの夏休み中の受診をお願いいたします。

日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

学校の管理下でケガをして病院を受診した際、医療費の一部が給付される制度です。上尾市では、掛金を市が全額負担し、全員が加入手続きを行っています。

【給付の対象となるケガ】

○学校の管理下でのケガ：授業中、休み時間、登下校中（通学路上）など

○医療費の条件：治療までの医療費総額が5,000円以上（窓口での自己負担額が約1,500円以上）の場合※総医療費が5,000円（自己負担1,500円）未満の場合や、保険外診療、初診時の選定療養費は対象外となります。

【大切なお願いと注意点】

1. 「子ども医療費」との併用はできません 上尾市の子ども医療費助成と重ねて請求することはできません。学校でのケガの場合は、日本スポーツ振興センターの給付（本制度）を優先してご利用ください。

2. 窓口でのお支払いと給付の時期 保護者様に一度窓口で医療費をお支払いいただき、後日給付金を支給します。手続きから支給まで3ヶ月以上かかります。

3. 請求期限は2年間です ケガをした日から2年を過ぎると、時効により請求できなくなりますのでご注意ください。

【病院を受診した（する）場合の手続きの流れ】

① まずは、担任または、保健室へご連絡ください。治療中、または受診した際はすぐにお知らせください。

② 申請に必要な「専用の用紙」をお渡しします。月ごとに用紙が変わるため、必要になったタイミングで書類をお渡しします。

何かご不明な点やご不安なことがございましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

第1回学校保健委員会）が開催されました！

テーマ 「命の大切さを知ろう」

講師 丸山記念総合病院より

山口助産師さん 田屋助産師さん



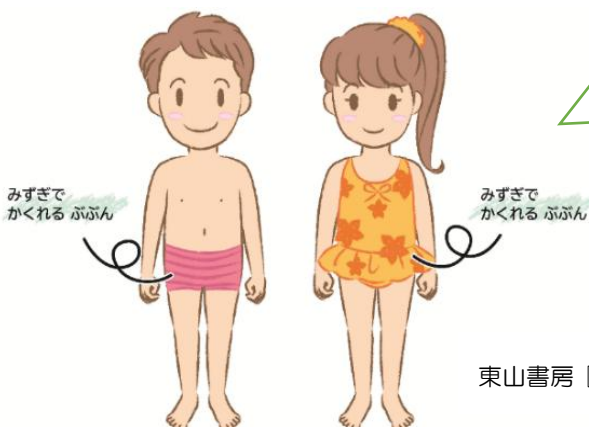
命の始まりから思春期に始まる体の変化についてまで、受精卵、胎児の変化など丁寧に説明をしていただきました。お腹の中の赤ちゃんの画像や心臓の音、産声も聞かせてもらいました。また、プライベートゾーンについて学びました。プライベートゾーンを見られたり、さわられそうになったら、NO「いや」GO「逃げる」TELL「誰かに相談する」ことも教えていただきました。また、6年生では、自分と相手との見えない境界線があること、自分も相手も大切にすることを学びました。

【児童の感想】

- ・赤ちゃんは、とてもがんばって生まれてきたのを知って、一人ひとりの命は、大切なことがわかってよかったです。（3年生）
- ・赤ちゃんの心臓の音はたいこみたいな音がしていて、テンポも速くてびっくりしました。赤ちゃんが産道を通る時は頭から出てくると分かりました。（3年生）
- ・高学年は、心も体も成長する大事な時期だと知り、心の境界線が相手の気持ちを知ることが大切だと知りました。（6年生）
- ・命の大切さがすごくわかりました。心と体のお話を聞いて不安がなくなりました。境界線のことについて悩んでいたけど助産師さんの分かりやすい説明で元気づけられました。（6年生）

【保護者の感想】

- ・子供たちと同じ目線で講演を聞けてとても良かったと思います。また、機会がありましたら参加したいです。
- ・自分たちがどのようにして誕生したかをまず知ること、そのうえで一人一人の命や体が全部大切であるということを言葉や行動がだんだんと激しくなってくる年齢である3年生の今、この講演を聞いて子供たちに自分や相手を大切にすることを改めて持ってもらえたらいいなと思いました。



プライベートゾーンは、「自分だけの大切な部分」です。具体的には、水着でかくれる部分と口です。これらは、他の人に勝手に見られたりさわられたりしてはいけません。そしてもちろん、他の人のプライベートゾーンを勝手に見たりさわったりしてもいけません。