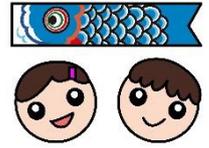


えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配付）
令和5年 5月8日 No. 2



5月の保健目標 「規則正しい生活習慣を身につけよう」

さわやかな季節になりましたね。ゴールデンウィーク中は、ゆっくり体と心を休めることができましたか？新学期が始まって約1か月が経ちました。1年生は、学校生活に慣れてきましたか？進級した2～6年生は、授業時間が増えたり勉強がむずかしくなったり新しい環境でそろそろ疲れがたまってお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。まずは、しっかりと睡眠をとり、心と体を休めましょう。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。



	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	118.9	20.9	116.2	20.9
2年	124.8	25.7	122.6	23.9
3年	130.2	31.2	131.5	30.2
4年	134.6	30.9	136.2	30.5
5年	142.3	37.0	145.3	38.5
6年	146.2	38.4	148.7	41.2

いつもポケットに きれいなハンカチを

ハンカチ・ティッシュは、いつもポケットに入っているかな？手を洗ったあと、ぬれたまま洋服でふいたり、そのままにしていると空気中のウィルスや細菌が手につきやすくなり、手洗いが台無しになってしまいます。

ハンカチは必ずポケットへ入れて手を洗ったあとすぐに手をふけるようにしておきましょう。

汗をかく季節なので・・・

- 汗ふきタオルをもってこよう。
- 下着を着よう
- お風呂に入りからだを洗いにつしよう



☆バースデイトゥームについて☆

HAPPY BIRTHDAY!

月末の給食の時間に保健・環境委員会のみなさんが、その月の誕生日のお友達と先生の名前を放送します。誕生日は、だれもが持っている世界で一番大切な記念日です。「誕生日おめでとう」は、今年の誕生日に命があっておめでとうという命の大切さのこもった言葉です。1年間無事に大きく成長できたことを感じる時です。そして今まで大切に育ててくださった家族にありがとうを伝える日です。おうちの人からもらった大切な命です。自分の命もお友達の命も大切にしましょうね。4月に誕生日をむかえた人は、15名でした。4月28日に放送しました。

ほごしゃ かた
保護者の方へ

にほん しんこう さいがいきゅうふせいど 日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

がっこう かんりか こさま つうがくろ ある どうこう とき つうがくろ とお きたく
学校の管理下（お子様が通学路を歩いて登校している時から、通学路を歩いて帰宅するまでの
あいだ）でケガをして、いりょうきかん ほけんしやう つか かぎ
医療機関（保険証が使えるところに限る）にかかった場合に医療費の一部が
きゅうふ きやうさいきゅうふせいど あげおし
給付される共済給付制度です。あげおし さいがいきやうさいかけきん し ふたん じどう かにやう てつづ
上尾市では、災害共済掛金を市が負担し、児童の加入の手続き
をしています。市の子ども医療費と併せて請求 することはできません。にほん しんこう
日本スポーツ振興セン
ターの給付を優先されるようお願いいたします。

びやういん ちりやう う さい う さい ほけんしつ れんらく
病院で治療を受ける際・受けた際は、保健室までご連絡ください。
つきごと やうし か しよるい わた しよるい ひつやう ばあい れんらく
毎月用紙が変わりますので、書類をお渡しします。書類が必要な場合もご連絡ください。

ご相談もお気軽にどうぞ。

※総医療費が5,000円（窓口支払いで1,500円）未満だった場合、また、ほけんがいしんりやう
保険外診療
についてはしきゆうたいしやう
支給対象になりません。

※初診時選定療養費は給付の対象になりません。保険診療の範囲のみが対象となりますので、
ご了承ください。

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について

びやうき いじやう うたが じどう わた
病気や異常の疑いのある児童のみ「お知らせ」をお渡します。すでに、かかりつけの医師から、
しじやう ばあい けっか しじ ないやう どう ほごしゃ かた きにやう ていしゆつ
指示を受けている場合は、結果や指示の内容等を保護者の方が記入して提出していただい
ても結構です。じびか がんか し うけとられた ばあい かんせんよぼう
耳鼻科・眼科の「お知らせ」を受け取られた場合は、感染予防からプールに
はい ばあい すいすい がくしゆ はず じゆしん ねが
入れない場合もありますので水泳の学習が始まるまでに受診をお願いします。なお、がっこう
健康診断は、けんこうしんだん うたが ひと びやういん じゆしん けっか いじやう
疑いのある人をわけるスクリーニングですので、病院の受診の結果「異常なし」
と診断されることもあります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。けんこうしんだん
健康診断がすべて
しゆうりやう けんこう てちやう つう けんしんけっか がてい し
終了 しましたら、『健康手帳』を通じてすべての健診結果をご家庭にお知らせいたします。

にやうけんさ 尿検査について

提出日	5月17日（水）	5月18日（木）
2次検査	6月1日（木）	

にやうけんさ じんぞうびやう どうにやうびやう そうきはっけん たいせつ けんさ にやう
尿検査は、腎臓病、糖尿病の早期発見のための大切な検査です。5月15日（月）に尿
けんさ ひつやう もの はいふ
検査に必要な物を配付します。5月17日（水）・18日（木）が検体提出日となっています。
どうじつ あさ わす さいにやう がっこう も けっせきとう ばあい きやうしや
当日の朝、忘れずに採尿して、学校まで持たせるようにしてください。欠席等の場合、業者
かいしゆあ あさ じ とど けんさ う え
回収の朝9時までに届けていただくと検査を受けることができます。当日にやむを得ない
りゆう ていしゆつ ばあい 2じ けんさ ひ う じよし じどう げっけいちやう
理由で提出できなかった場合は、2次検査の日を受けることになります。女子児童で月経中の
ばあい れんらくちやう れんらくもうなど れんらく ねが ていしゆつ び じけんさ
場合は、連絡帳 やさくら連絡網等で連絡をお願いします。提出日は、2次検査の6月1日（木）
です。さいけんさ ひつやう ばあい てがみ し れんらく ばあい いじやう
再検査が必要な場合は、お手紙でお知らせします。連絡がない場合は、異常なしです。