

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日  
さいたま市立中島小学校 保健室



うらかな春の日ざしに、色とりどりの花が咲く季節になりました。入学・進級、おめでとうございます。子どもたちは期待と不安を抱えながら、新たな学年のスタートです。疲れや気温の差で体調を崩しやすい時期です。毎朝、登校前に、食欲や顔色などいつもと違う様子はないか、しっかり健康観察をお願いします。

## 生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。



## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について



学校の管理下でけがをして医療機関を受診した場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の対象となり、医療費の一部が給付されます。

### 《「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」とは》

- a 年間の掛金が少ない  
・・・掛金の年額920円のうち、保護者負担額は半分の460円。
- b 窓口負担分（保険適用）3割 + 見舞金1割 **合計4割が給付**される。
- c 同一のけがについては、初診から**最長10年間**、給付の対象になる。



入学・転入時に加入同意書をご提出いただいた方は、自動的に**在学中は継続加入**となりますのでご了承ください（現2～6年生は全員継続加入です）。

令和6年度からさいたま市では給食費等の公会計化に伴い、**本制度の掛金は給食費口座から市へ引き落とされます**（9月を予定しています）。



さいたま市では、「子育て支援医療費助成制度」がありますが、**学校でのけがの場合**は、「**日本スポーツ振興センター災害共済給付制度**」の手続きを優先的に使っていただければと思います。ご不明な点はお問い合わせください。

# 健康診断が始まります



11日(木)から健康診断が始まります。学校から配付されるお知らせなどはよくお読みいただき、**関係書類等の記入もれや提出忘れなどが無いよう**にお願いします。また、提出物についてはなるべく早めに提出していただき、**提出締切日は必ず守っていただくよう**ご協力をお願いいたします。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
身体計測	4/12 (金)			4/11 (木)			4/24 (水)
視力・聴力検査	4/23 (火)	4/22 (月)	4/18 (木)	4/17 (水)	4/16 (火)	4/15 (月)	4/24 (水)
色覚の検査について (希望調査)							
配付日	4/8 (月)			4/8 (月)			4/8 (月)
回収日	4/12 (金)			4/12 (金)			4/12 (金)
色覚検査	4/25 (木)			4/26 (金)			4/24 (水)
尿検査							
配付日				4/18 (木)			
提出日				4/19 (金)			
予備日				4/24 (水)			
2次				5/21 (火)			
耳鼻科アンケート							
配付日				5/7 (火)			
回収日				5/11 (土)			
耳鼻科検診				5/23 (木)			
心臓検診調査票							
配付日	4/8 (月)			4/8 (月)			
回収日	4/12 (金)			4/12 (金)			
心音心電図	5/15 (水)			5/15 (水)			
結核に関する問診票、運動器・脊柱側弯症問診票							
配付日				5/7 (火)			
回収日				5/11 (土)			
内科検診	5/22 (水)			5/21 (火)			
眼科検診				4/19 (金)			
歯科健診	6/18 (火)	6/6 (木)	6/18 (火)	6/6 (木)	6/18 (火)	6/6 (木)	6/6 (木)

## 保健関係書類 提出のお願い

- **緊急連絡票 (緑色)**、**保健調査票 (白色)** は **4/10(水)まで**にご提出ください。
  - ※ 1年生は、入学資料の中に入っています。
  - ※ 在校生は、昨年度中に家庭返却をしています。訂正・記入が終わりましたら、封筒のチェック欄に○を記入し、封筒に入れて担任にご提出ください。
  - ※ 緊急連絡先は、**携帯電話・職場の電話番号**など確実に連絡が取れる番号もご記入ください。
- **定期健康診断に関する書類**もたくさんあります。提出物については、**記入もれがないか**をご確認いただき、**提出締切日は必ず守っていただくよう**ご協力をお願いいたします。



今月の保健目標: 自分の体を知ろう

