

# ほけんだより



佐世保市立中里小学校  
保健室  
令和5年4月17日

## ご入学・ご進級おめでとうございます🌸

養護教諭の松永香菜子です。中里小の子供たちが、毎日笑顔で過ごせるよう、心と体の健康をサポートできるよう頑張ります。どうぞよろしくをお願いします。



## ○健康診断が始まります。

毎年4～6月は健康診断を実施しています。ご協力をお願いいたします。結果は後日、「のびゆくからだ」等でお知らせいたします。治療勧告書を受け取られた場合は、早めの受診をお願いします。

### ★4月の保健行事★ ～日程に変更がでることもあります～

月	火	水	木	金
4/17 視力検査（6年）	18 身体測定（1年）	19 視力検査（5年）	20 視力検査（4年）	21 歓迎集会・遠足
24 視力検査（3年）	25 視力検査（2年）	26	27 尿検査（2次）①	28 尿検査（2次）②
4/17 視力検査（6年）	18 身体測定（1年）	19 視力検査（5年）	20 視力検査（4年）	21 歓迎集会・遠足
24 視力検査（3年）	25 視力検査（2年）	26	27 尿検査（2次）①	28 尿検査（2次）②



1回目の尿検査が未提出のお子さんは、  
**4/27（木）、28（金）どちらかでご提出ください。**  
（検査容器を紛失された場合等は、担任へお知らせください）






心電図検査（1年生のみ）は**5/15（月）**です。  
体操服を持たせてください。  
**欠席された場合は、後日他の学校で受診していただくことになります。**ご注意ください。



※ 脊柱検査（身体測定時）や内科検診は、体操服を着用した状態で検査をします。「脊柱の状態」については、ご家庭で脱衣した状態で観察し、ご心配があれば学校へお伝えください。  
（脊柱異常の心配があるお子さんのみ、内科検診で上衣を脱いで校医に診ていただきます）

## ○健康診断を受ける前の約束

健康診断の実施に際し、下記のことについてご家庭でのご協力をお願いいたします。

<h3>持ち物のチェック</h3>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 身体測定と内科検診は、体操服を持参。</li><li>• 視力検査は、メガネを持参。</li></ul>	<h3>じゃまにならない髪型</h3>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 身体測定は、髪型に注意。(妨げになる場合、ほどくこともあります。)</li></ul>	<h3>歯みがき・耳そうじ</h3>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 歯科検診は、朝食後の歯みがきを忘れずに。</li><li>• 耳鼻科検診は、前日に耳掃除を。</li></ul>
--	---	---

## ○ 学校でケガをしたときは・・・

学校でのケガで病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの「災害共済給付金」受給の対象になる場合があります（自己負担額¥1,500以上）。



ただし、佐世保市の「福祉医療費助成」を利用した場合、対象にならなくなる場合があります。学校でのケガで受診した場合は、病院へその旨を伝え、医療費助成を受けないようご注意ください。

医療費助成が現物支給となったため、誤って医療費助成を受け取るケースがでています。その場合は、必ず学校へお知らせください。

## ○子どもとメディア ～その危険性について～〈第1回〉

SNSの普及が低年齢化している今、ご家庭で必ず必要なものは**メディア使用についての約束**です。子どもにメディアを使用させる前に、しっかりと約束を決めて守らせることが大切です。

**基本的な約束（例）**（ゲーム・スマートフォン・インターネット（YouTube、TikTok等）

- 1 使用する曜日・時間を決める。（週1回、土日のみ等。1日1時間、1時間以上連続して使用しない等）
- 2 使用時間以外は、必ず保護者に預ける。
- 3 使用するとき、自分の部屋にメディア機器を持ち込まない。（リビング等の共有スペースのみ可）
- 4 優先事項を終わらせてから使用する。（宿題・手伝いが終わってから等）
- 5 スマートフォンには必ずフィルタリングをかける。
- 6 ゲームの課金をしない。又は限度額を決める。
- 7 写真や動画の投稿はしない。（他人の投稿を見るだけにする等）



\*決めた約束は子どもと保護者が常に確認できるようにしておきましょう。（紙に書いて壁に貼る等）

\*約束は、子どもと一緒に考えましょう。一方的な約束には、反抗する場合があります。もしも

守れるようになるまで「守る練習」を粘り強く繰り返し、年齢に応じて変更していきましょう。

\*メディアのトラブルについては、子どもが責任をとることはできません。ご家庭での見守りが大切  
です。