

ほけんだより



佐世保市立中里小学校
保健室
令和6年4月16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に、心と体の健康を精一杯サポートしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



○健康診断が始まります。

毎年4～6月はたくさんの健康診断を実施しています。健康診断の結果は、後日（6月頃）お知らせいたします。疾病や異常等があったときは、「治療勧告書」を配付します。受け取られた場合は、早めの受診をお願いします。

★4月～5月初旬の保健行事★

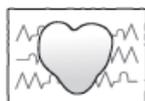
～日程に変更がでることもあります～

月	火	水	木	金
4/15	16	17 身体測定（1年）	18 尿検査（全学年）	19 尿検査（予備日）
22	23 内科検診 （4・5・6年）	24 授業参観	25	26 歓迎集会・遠足
4/29 昭和の日	30	5/1 内科検診 （1・2・3年）	2 尿検査2次	3 憲法記念日
6 振替休日	7	8 尿検査2次 （予備日）	9	10 心臓検診（1年）

※ 身体測定時の脊柱検査や内科検診は、体操服を着用した状態で検査します。特に、「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。



1回目の尿検査が未提出のお子さんは、
5/2（木）、8（水）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**5/10（金）**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。



○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">• 身体測定と内科検診は、体操服を持参。• 視力検査は、メガネを持参。	<h3>じゃまにならない髪型</h3>  <ul style="list-style-type: none">• 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。)	<h3>歯みがき・耳そうじ</h3>  <ul style="list-style-type: none">• 歯科検診は、朝食後の歯みがきを忘れずに。• 耳鼻科検診は、前日に耳掃除を。
--	---	---

○ 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、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。

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非常に大切です。