



ほほえみ No.2



令和3年 4月 28日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

しんねんど むか げつ あたら せんせい な しんきゅう
新年度を迎え、1か月がたとうとしています。新しいクラス、先生には慣れましたか。進級し
ところ からだ ひとまわ おお みな ようす み たの かん ほけんしつ
て、心も体も一回り大きくなった皆さんの様子を見て、とても頼もしく感じます。保健室では
けんこうしんだん つつ みな せいちょう かん おも
健康診断が続いていますが、皆さんの成長が感じられて、とてもうれしく思っています。

がつ しんねんど きんちょう すこ かさ つか ところ からだ えいきょう
5月は、新年度の緊張が少しゆるむことも重なり、疲れが心や体に影響しやすくなってい
し き びょうき ふせ はやねはやお ころ せいかつり す む とこの げんき
る時期です。けがや病気を防ぐため、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えながら、元気に
す
過ごせるようにしましょう。



がつ ほけんもくひょう ただ しせい きかい じぶん しせい ふ かえ
5月の保健目標は、「正しい姿勢をしよう」です。ぜひこの機会に、自分の姿勢を振り返っ
てみてください。かべにかかとをつけて“気をつけ”の姿勢をします。よい姿勢だ
と、ふくらはぎ、おしり、せなか あたま うし
と、ふくらはぎ、おしり、背中、頭の後ろがかべにつきます。腰のところには、
て
手のひらがひとつ半入るぐらいの隙間ができますので、ためしてみてください。

また、ないかこうい こばやしせんせい しせい まいとし はなし
また、内科校医の小林先生からも、姿勢について毎年お話をいただいています。



さいきん ないかけんしん しどう かたかんせつ くび かた こ
ここ最近、内科検診の指導で、肩関節から首にかけて硬くなっているお子さ
んや、けんこうこつ ひろがって うご ているお子さんがみられます。その多く
が、すつう うった ほけんしつ らいしつ こ よこはましぜんたい
が、頭痛を訴えて保健室に来室することがあるお子さんです。横浜市全体としても、そ
ういったお子さんが増えているようです。せいかつかんきょう へんか
生活環境の変化、スマートフォンや携帯型ゲ
ーム等の使用が、やういん かんが わたし おとな おなじ ですが、いちどはじ
めると、くぎ
区切りをつけてやめることがかなり難しいです。せいちょうき
成長期のお子さんの姿勢のため、目のため、そして心のためにも、使用が
ちようじかん
長時間にならないよう、じかんを 決め、やくそくをつくるなどして、ちゅうい
注意
して見守っていただけたらと思っています。



受診のおすすめについて

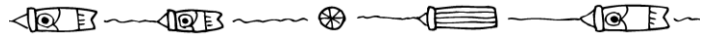


こんねんど けんこうしんだん すす じゆしん ひつよう
今年度も、健康診断を進めています。そして、受診が必要なお子さんには、「受診のおすすめ」を出しています。学校における健康診断は、限られた
じゆしん だ がっこう けんこうしんだん かぎ
時間と施設の中で 行っています。がっこうせいかつ おくにあ しょう
時間と施設の中で 行っています。学校生活を送るに当たり支障がないか、
そして疾病の疑いがないかを調べるものです。「受診のおすすめ」をもらっ
たら、それぞれのせんもんい じゆしん しんだん う ちりょう
たら、それぞれの専門医を受診し、診断を受ける、治療をすることをおす
すすめします。もし、すでに受診済み、あるいはかかりつけ医などで定期受診中や経過観察中の場合
は、そのむね きにゅう ていしゆつ い ていきじゆしんちゆう けいかんさつちゆう ばあい
は、その旨を記入して提出していただきますようお願いいたします。



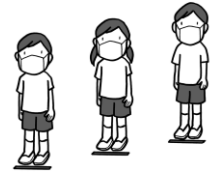
かくけんしん けんさ じゆしん ひつよう はんだん じどう けんこうてちよう へんきやく けっか ほうこく
各健診・検査で受診の必要がないと判断された児童は、健康手帳の返却をもって結果の報告と
させていただきます。ご理解、ご協力をよろしくお願い致します

健康診断について



4月20日に出されたまん延防止等重点措置のため、内科検診の日程が変更になりました。

5月13日(木) 2年生 7組
 5月20日(木) 1年生
 5月27日(木) 3年生



今後も、新型コロナウイルスなどの影響により、変更があるかもしれません。感染予防対策をしっかりと行いながら、検診を行っていきたいと思います。

【5月健診予定】

6(木)	聴力検査 3-3、3-4、1-1	13(木)	内科検診 2年生全クラス、7組
7(金)	聴力検査 3-5、2-1、1-2	20(木)	内科検診 1年生全クラス
10(月)	聴力検査 2-2、2-3、1-3	26(水)	心電図検査 1年生+今年度対象者
11(火)	聴力検査 2-4、2-5、1-4	27(木)	内科検診 3年生全クラス
12(水)	聴力検査 1-5、7組		

かんせんよぼう
感染予防、できていますか？

てあら
手洗いはしっかりと、みつ
3密は避けましょう。

ただ
マスクは正しくつけ、よび
予備もランドセルに
入れておきましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について



がっこう
学校でのケガで
受診した人
医療費の申請は
お済みですか？



学校管理下のけがで医療機関を受診した場合は、この制度を利用して医療費の申請をしてください。

対象となるけがをした場合は、保健室より申請に必要な書類をお渡しします。

担任の先生を通じて連絡をお願いします。

対象となる けが	治療が完了となるまでに、医療機関・調剤薬局で支払ったすべての医療費の自己負担額（保険診療分）の合計金額が1500円以上（診療点数500点以上）
給付金額	医療費自己負担額分3割+療養に伴って要した費用1割=4割給付 （自己負担がない場合は療養に伴って要した費用1割のみ給付）
他の医療費助 成との 兼ね合い	「小児医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」等他の法令による医療費給付を受けている方で、自己負担額がなかった場合は、療養に伴って要した費用1割のみ支給。自己負担額があった場合は、自己負担額が足されます。
文書料	保護者負担になります。