



おうちの人と一緒に  
よみましょう！

令和4年4月19日  
横浜市立下田小学校  
保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい環境にワクワク、ドキドキの毎日だと思います。焦らず少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。心も体も疲れやすい時期なので、規則正しい生活を心がけましょう。保健室は、みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるようお手伝いをしていきます。一年間よろしくお祈いします。

## 4月の健康診断

13日(水)	発育測定	6年
14日(木)	発育測定	5年
15日(金)	発育測定	4年
18日(月)	発育測定	3年
19日(火)	発育測定	2年
21日(木)	発育測定	個別級
25日(月)	聴力検査	5年
28日(木)	内科検診	4年・3年・個別級



お世話になる学校医の先生です

内科	石井 信朗 先生 (石井内科医院)
眼科	落合 篤也 先生 (みのり眼科)
耳鼻科	辺照 レバント 先生 (大倉山耳鼻咽喉科)
歯科	高田 晴彦 先生 (高田歯科医院)

※1年生は5月に入ってから行います。  
※色づかい等で気になることがあり、色の見え方の検査を希望される場合はご相談ください。学校で簡易色覚検査を行うことができます。

- ◆病気の疑いがあった場合、「受診のおすすめ」をお渡しします。受診後は下半分を切り取り、「受診報告書」を提出してください。すでに治療中や経過観察中の場合は、その旨を記入して提出してください。
- ◆学校の健康診断はスクリーニングであり、診断を確定するものではありません。医療機関で精密検査を受けた結果、異常なしと診断されることもあります。
- ◆全ての健康診断終了後、結果を記入した健康手帳をご家庭に返却しますのでサインをお願いします。身長体重など、結果を早く知りたいという場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

「また健康診断？」 「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている？

人はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切にして、健康な生活を送るために――。

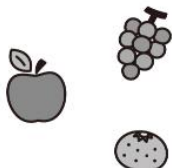
今年の健康診断もしっかり受けましょう

# 朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。  
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはん**でブドウ糖を補給**しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ  
 ビタミン・ミネラル … 野菜、くだもの など  
 脂質 … 青魚、ナッツ など



ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど  
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



## 保健室ってどんなところ？

その日、学校で起きたけがの手当てをしたり、体調が悪いときに一時的にお休みしたりする場所です。

受診が必要なけがや、発熱、嘔吐、休養しても回復しない等の場合は、お迎えをお願いします。

(一人での早退はできません。)

保護者の方は、日中必ず連絡がとれるようにしておいてください。

ご理解とご協力を  
 よろしくお願ひします。



## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。