

ほけんだより



令和8年5月1日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 古川 晶 大
保健室

さわやかな風が心地よい季節になりました。新しい学年や環境での生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は、緊張がゆるむことで体調を崩しやすくなることもあります。日々の生活リズムを大切にしながら、自分の体調に目を向けて過ごしていきましょう。



しょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう



5月8日(金)

尿検査(2次対象者と1次検査未提出者)

5月21日(木)

13:30~内科検診

5月28日(木)

13:00~心電図検査(1年生と2年未検査者)



健康診断の結果をお知らせ

健康診断の結果は、すべてが終了し、結果が届いた後、健康手帳にてお知らせします。

早めの受診を

健康診断の結果によって、必要な人には「受診のおすすめ」をお渡しします。学校の健康診断は病気などの疑いがある人を見つけるためのものです。もらった人は早めに病院で診てもらおうようにしましょう。受診が済みましたら受診結果を記入欄に記入し、学校へ提出をお願いします。

なお、問診等で定期受診をしていると申告いただいている方にも、検診の結果として受診のおすすめをお渡しすることがあります。ご承知おきください。

健康診断は受けたら終わりではありません



健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみるのもいいですね。

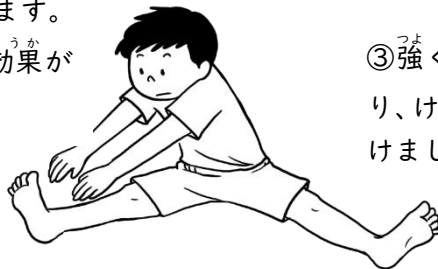


からだ つか と 体の疲れ、取れていますか？

効果的にストレッチを行うと、体を柔軟にして、けがを防ぎ、疲労をとることができます。

ストレッチをする時のポイント

- ② ゆっくりと呼吸をしながら行います。
息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。



- ① 一つひとつの動作に20秒以上かけます。

- ③ 強くやりすぎると逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあるので気を付けましょう。

ほごしゃ かた 保護者の方へ

にほん しんこう 日本スポーツ振興センターについて

「日本スポーツ振興センター」では、登下校を含む学校管理下でおきたけがについて給付金が支給されます。学校でけがをし、受診した際には、担任までお知らせください。

こんねんど どうい かた
今年度より同意された方
のみが対象となります

けがのしきゅうがく けがの支給額

通常の場合、保険証を使用し支払った3割分に、1割の見舞金を加えた4割が支給されます。

てつづ 手続きについて

保健室から、医療機関で記入いただく書類と、口座情報届、委任状をお渡します。口座情報届、委任状は保護者の方が記入してください。書類が揃いましたら学校へ提出してください。学校が日本スポーツ振興センターへの申請手続きをします。

ほか その他

支給下限額は、医療費の総額が10割負担で5000円以上(医療点数500点以上)、窓口で3割を支払った場合の1500円以上が対象です。(薬との合計はOKです。自由診療代は対象外です)また、けがをした月から2年間申請できます。

あんしんかい よこはましあんぜんきょういくしんこうかい かにゆう かた 安振会(横浜市安全教育振興会)加入の方へ

☆学校管理下以外のけがで通院しますと、PTAで加入している横浜市安全教育振興会の対象になる場合があります。自宅や公園でのけがなど、学校管理下以外のけがが対象になりますので、その際は担任を通じて副校長までお知らせください。

しんせい
申請についてご質問等、ございましたら
養護教諭まで、お問い合わせください。