

保健だより 4月



おうちの方へ

玉川小学校
令和7年4月号



ご入学おめでとうございます



今日から始まる学校生活は、はじめてのことばかりで、新しい環境に慣れるまで、お子さんは緊張し、疲れることも多いと思います。万全の体調で元気いっぱいにご過ごせるように、次のことに気を付けていただけるとありがたいです。



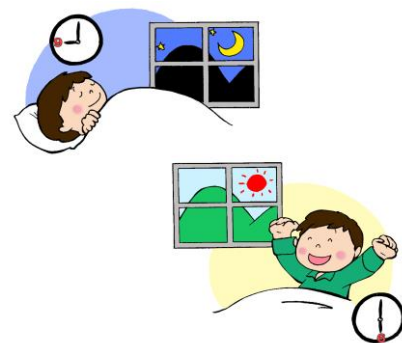
① 生活リズム

● 睡眠時間の確保

学校生活に慣れるまでは、心も体も大変疲れるものです。寝不足で疲れたまま朝を迎えると、学校へ行こうというエネルギーが湧いてきません。十分な睡眠は、健康保持だけでなく、身体の成長や情緒の安定にも欠かせない要素です。9時間以上の睡眠が確保できるように、ご家庭でご協力いただきますようよろしくお願いします。

● 起床時刻

朝、決まった時刻に起こしてあげてください。最初は、自分で目覚めることができなくても、決まった時刻に起こして、毎日同じ時刻に起床できるように練習をしてください。徐々にリズムがつくられ、自分で起きられるようになります。長い目で見守っていきましょう。



② 朝食をしっかりとる

朝食をとって、すっきりと脳を目覚めさせてください。学校での学習は午前中が多く、朝食をしっかりとっていないと、集中して学習にのぞむことができません。また、給食を食べる時刻は12時30分くらいになります。朝食の量が十分でないと、4時間目に空腹で気分が悪くなってしまうお子さんもいます。



朝、あわただしい時間の中で十分な朝食を食べさせるのは大変だと思いますが、お子さんが食べやすく、また、腹もちのよいメニューを用意してあげてください。

③ 登校前の生活チェック

- ☐ 顔を洗う ☐ 朝食 ☐ 歯みがき ☐ 排便 ☐ ぼうし
- ☐ ハンカチ・ティッシュ（ポケットに入れる） ☐ 前髪は目にかからないように
- ☐ 名札 ☐ 爪の長さ（切りすぎない。マニキュアをぬらない。）

最初は親子でチェックして、清潔で健康に過ごせる生活リズムや身だしなみを身に付けましょう。中でも、登校前の排便をぜひ習慣付けていただきたいです。通学の途中や授業中に便意をもよおすと落ちつかないものです。ましてや、4月早々に失敗してしまうと、落ちこんでしまいます。登校する1時間前には起きて時間に余裕をもち、朝食後にトイレの時間をつくれるとよいですね。



- ※ 保健室には、新品の下着を用意してあります。
使用した場合は、同サイズの新品の下着を返却していただきます。

④ 毎朝の健康観察



毎朝、学級でも健康観察を行っていますが、お子さんの健康を毎朝、ご家庭でも観察してください。「いつもと様子が違うな」とすぐに分かるのは、何と言ってもいつも一緒にいるご家族の方だと思います。朝の忙しい時間ですが、一日の始まりの朝、今日一日を元気に過ごせるか、しっかりとお子さんの様子を見て、登校させてください。

また、この時期の生活習慣づくりはとても大切です。ぜひ、親子で取り組んでください。

保健室では・・・

体の調子が悪いとき、けがをしたときは保健室で対応します。

体の調子が悪く保健室で休養する場合は、1時間を目安とします。休養しても回復しない場合、また、発熱した場合(37.5℃以上)は、お迎えをお願いします。

けがをした場合は、応急処置をします。医療機関での処置が必要な場合は、ただちに連絡をしますので、保険証と春日井市子ども医療費受給者証を持ってきてください。ご協力よろしくお願いします。

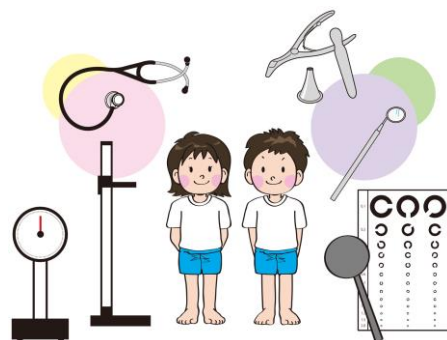
また、悩みを抱えて保健室に来ることもあります。そんなときは、子どもたちが発するサインをご家庭でも学校でも見逃さず、しっかりと受け止めることが大切です。学校とご家庭で協力をして早めに対応していきたいと思います。



定期健康診断の日程（予定）

学校では、毎年、4月から6月にかけて、定期健康診断を行います。

各検査・検診終了後、病気や異常が見つかった場合は、「受診のお勧め」をお渡しします。提出していただく書類がたくさんありますが、よろしくお願いします。



月 日	健 康 診 断 項 目	注 意 事 項
4／11(金)	身長・体重測定	体操服で測定します。 身長を測るので、頭頂部の髪型に注意をしてください。(ポニーテールも×)
4／17(木)	聴力検査	前日に耳掃除をしてください。
4／28(月)	視力検査	片目を隠すときにハンカチを使います。 眼鏡を使っている人は持ってきてください。
5／13(月)	心電図検査	欠席した場合は、後日、他の検査会場に連れて行っていただきます。
5／15(木)	内科検診 (結核健診・運動器検診を含む)	体操服で待機し、上半身脱衣で検診を行います。背骨の状態も検査するので、髪の毛の長い人は結んできてください。
6／12(木)	歯科検診	朝食後に、必ず歯みがきをしてください。
6／23(月)	眼科検診	眼鏡を使っている人は持ってきてください。
6／26(木)	耳鼻咽喉科検診	事前に問診票を記入してもらいます。

※ その他に、尿検査を行います。また、色覚検査は子どもの発達段階を考えて、4年生時に実施する予定です。

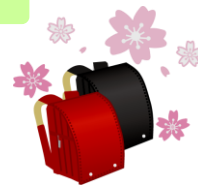
★ お世話になる学校医・薬剤師の先生方です。

内科医	和田 映子 先生（和田クリニック）
歯科医	瀧北 善弘 先生（たききた歯科）
眼科医	天野 喜仁 先生（あまの眼科クリニック）
耳鼻咽喉科医	坂井 邦充 先生（坂井耳鼻咽喉科）
薬剤師	丸山 仁美 先生



緊急連絡カード・保健調査票等記入のお願い

緊急連絡カード（ピンク色B6サイズのカード）



○ カードの目的

学校生活の中で、けがや病気が起こった場合、緊急に医療機関での受診が必要になることがあります。このカードは、学校・家庭・医療機関との連携がすみやかに行われることを目的として、学校に保管させていただきます。

○ 記入上の注意

- ※ 短時間でもお勤めしている場合は、保護者の勤務先欄に記入してください。
- ※ かかりつけの医療機関がありましたら、記入をお願いします。
- ※ 年度途中で変更がありましたら、連絡帳等で学校までお知らせください。

保健調査票（白色A3サイズ2つ折り）



○ カードの目的

お子様の健康状態の把握や、内科検診の参考にします。
記入漏れのないよう、よろしくお願いします。

○ 記入上の注意

- ※ 表紙と中面左上に組・番号を記入してください。
- ※ 中面1～6の該当する部分に、ボールペンで記入してください。

日本スポーツ振興センターの同意書

詳しくは、別紙の説明をご覧ください。

医療機関で、費用が500点（3割負担1500円）以上、柔道整復師5000円以上だった場合、給付の対象となります。

- ※ 春日井市は、子ども医療費助成制度により窓口での支払いがありません。「医療等の状況」を病院で記入してもらってから、給付の対象となるか判断します。

給付の対象となった場合は、春日井市が医療費を立て替える形で申請を行います。
給付金が支払われる際に、春日井市が立て替えた医療費を差し引いた金額が、保護者の口座に振り込まれます。

緊急連絡カード・保健調査票・同意書 とともに、

4月14日（月）までに、ご提出ください。

ご協力をお願いします。

