



ほけんだより

H31. 4. 25

No.2

上田市立塩尻小学校

保健室

新しい年度がはじまって、もうすぐ1ヶ月になります。新しい学年には慣れたでしょうか。ここのところ暑い日があったり、朝は冷え込む日があったりし、熱を出したり、かぜぎみの人もいます。寒い日は一枚着られるよう用意し、気温の変化に気をつけましょう。



＊＊日本スポーツ振興センターの災害給付について＊＊

学校管理下（学校内、通学路など）で発生した子どものけがに対して、医療費が給付される共済制度です。

◎医療費が5000円（窓口支払いが1500円）以上かかった場合が対象になります。学校でしたけがで、お医者さんにかかった場合は、けがの大小にかかわらず、担任の先生までご連絡ください。なお福祉医療費給付金制度と重複して支給を受けることはできません。福祉医療費給付制度を利用した場合は、お知らせください。

◎かかった医療費の約4割（支払った3割＋見舞金1割）が支給されます。（教育委員会より直接保護者の指定口座へ振り込まれます。）自由診療の場合も、4割支給になります。



◎4月の始めに、教育委員会からの通知が配布されています。今年度も、**全員加入**ということで手続きをさせていただきます。共済掛け金1人945円のうち、市が485円を負担しますので、残りの460円が保護者負担となります。（学年費より一括納入させていただきます。不明な点などありましたら、学校（松澤22-1904）までお問い合わせください。

◎治療に一ヶ月以上かかった場合には、この他に上田市の災害見舞金制度により、見舞金が給付されます。その際には、診断書（自己負担）が必要になります。



保健室でのけがの手当について

学校における救急処置は、医療機関へ行くまでの、または、行く必要のない範囲の手当てになります。傷の手当ては、水道水での洗浄を大事しています。保健室は、継続的に治療を行う医療機関ではありませんので、手当ての後は、お家で様子を見ていただくようお願いいたします。また、医療機関を受診するようけがは保護者に連絡を取らせていただきます。担任ときちんと連絡が取れるように、年度途中でも、連絡場所が変わった場合はお知らせください。



＊＊水筒持参について＊＊

陽ざしを強く感じる季節となりました。これからの時期は、気温だけでなく湿度も高く、体も暑さに慣れていないため熱中症の危険性も高くなります。子どもたちの健康維持や熱中症等への対策として、塩尻小学校では運動会の練習の始まる時期から、水筒を持参するようお願いしています。運動会の練習の際の水分補給に主に利用します。なお、水筒持参にあたっては、下記の点を守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 1 水筒に入れるものは、水かお茶とすること。
- 2 毎日新しいものを入れ、不衛生にならないようにすること。

お子さんと確認をお願いいたします



5月の保健行事

- 10日(月) 眼科検診(1・3・5年全員 2・4・6年対象者)
 13日(月) 心電図検査(1・4年)
 14日(火) 尿検査(全校) 前日容器を配ります。



～4月の健康診断より～

・視力検査

B 以下の人に、受診のお勧めの紙を渡しました。教室で黒板などが見えなくて困ることがあったら、担任の先生と相談して前の席にするなど気をつけていきたいと思います。

・色覚検査

4年生を対象に希望者のみ行っています。いつもは、8割程度の希望者がありますが、今年は、5割程度です。いつでも、検査できますので、検査希望を出し忘れの場合は、ご連絡ください。

～出席停止について～

ここにあげた病気は、学校伝染病といわれ、たとえ軽症でも登校できません。かかったら、学校へお知らせください。出席停止の用紙をお渡ししますので、医師の許可が出るまで、家庭で安静にしてください。これは、法律で定められた『出席停止』で、欠席扱いにはなりません。



第2種学校伝染病 診断がついたら、学校へ速やかに連絡を。

インフルエンザ・百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・風疹(3日はしか)水痘(水ぼうそう)・咽頭結膜熱(プール熱)・結核

第3種学校伝染病 症状により、主治医が伝染のおそれがないと認めるまで

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症(O-157など)、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の伝染病・・・伝染性紅斑(リンゴ病)、溶連菌感染症、ウィルス性肝炎、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、流行性嘔吐下痢症、(手足口病)など

校医の先生方を紹介します。

内科	宮下暢夫先生	(宮下医院)
眼科	佐藤 宏先生	(さとう眼科クリニック)
耳鼻科	浅村賢二先生	(あさむら耳鼻咽喉科クリニック)
歯科	宮島敬一先生	(みやじま歯科クリニック)
薬剤師	松澤卓也先生	(せき薬局)



身長を伸ばしたい人に 3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

