

# ほけんだより はあと♡

平成26年5月7日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しい環境に慣れ、学校生活も軌道に乗ってきたころだと思います。その一方で、緊張が解けて体調を崩したり、けがをしてしまったりするお友達もいるようです。

また、連休明けは生活習慣が乱れたままになりやすく、気分も落ち込み気味になる「5月病」にもなりやすい時期です。ゴールデンウィーク中の疲れを残さず、さわやかに学校生活を送れるように、もう1度生活習慣を見直してみましょう。

## 5月の保健目標

早ね・早起きをして朝ごはんを食べよう

## 生活リズム、乱れていませんか？

連休中の生活リズムから、普段の規則正しい生活リズムに戻すために、毎日の起きる時間、食事、寝る時間を一定にするように心がけましょう。

### 食事

毎日3食、好き嫌いなく食べましょう！特に朝ごはんを抜かないようにしましょう。

### 運動

晴れた日は外で元気に遊びましょう！ただし、急に暑くなってくるので、水分補給は忘れずに！

### 睡眠

早寝、早起きを心がけましょう！十分な睡眠をとるようにしましょう。

## ★5月の健康診断予定★

- 5月1日 (木) 内科検診 13:30～森口先生(4・5年)
- 5月7日 (水) 耳鼻科検診 8:30～壺坂先生(全学年)
- 5月8日 (木) 内科検診 13:30～森口先生(2年、にじ)
- 5月13日 (火) 眼科検診 14:00～星谷先生(1・3・6年)
- 5月20日 (火) 眼科検診 14:00～星谷先生(2・4・5年、にじ)
- 5月21日 (水) 心臓検診 9:00～(1・4年)
- 5月22日 (木) 歯科検診 9:00～高先生(1・3・5年、にじ)
- 5月29日 (木) 歯科検診 9:00～初川先生(2・4・6年)

## 疾病通知について・・・

健康診断の結果、病気の疑いがある場合、疾病通知をお渡しします。健康診断は学校で受けたら終わり、ではなく、これまでの生活を振り返ったり原因を調べてもらったりすることで、より元気な毎日の始まりとなります。また、疾病によっては、プールや体力テストができないことがありますので、疾病通知を受けとったら、なるべく早めに病院を受診しましょう。

# せきちゅうそくしょう 脊柱側弯症って？

今年度から、さいたま市では事前におうちの方にアンケートをとり、内科検診で脊柱側弯症についてより詳しく見ていただくようになりました。ところで、脊柱側弯症とはどのような病気なのでしょう？

## ★どんな病気？

背骨がねじれて、横にまがった状態になる病気で、多くの場合、原因は不明です。重症化すると、肺や心臓を圧迫してしまい、さまざまな障害がおこることもあります。

## ★どうやって見つけるの？

背中や腰の状態を見たり、特殊なカメラで背中を撮影するモアレ検査を行ったりします。これらの検査の結果、側弯症の疑いがあるときは、病院でさらに詳しい検査を受けることになります。

## ★治療法は？

早く治療を始めれば、進行を防ぐことができます。治療法は、症状の進み方によって異なります。もし、脊柱側弯症の疑いで疾病通知を受け取った場合は、なるべく早めに整形外科を受診するようにしましょう。

保護者の  
皆様へ

## スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下(朝自宅を出てから帰宅するまでの間)のけが等は、日本スポーツ振興センターからその治療費や見舞金が給付されます。さいたま市には、「子育て支援医療費助成制度」がありますが、「学校管理下」のけが等につきましては、原則としてこちらの「スポーツ振興センター災害共済給付制度」を利用してください。学校管理下でのけが等で医療機関を受診した場合は必ずご連絡ください。

### スポーツ振興センター

違いは？

### 子育て支援医療費制度

#### 学校管理下のけがや疾病を対象とした災害給付制度

##### 医療費給付の内容

期間：初診から最長10年

通院・入院：医療費の3割+**上乗せ1割**

医療機関窓口での支払い：あり(後日給付金を振り込み)

保証期間が長く、給付額も1割多く支給され、手厚い保証となっています

さいたま市在住で、健康保険に加入している0歳～中学校卒業までの乳幼児・児童対象の医療費助成制度。

##### 医療費給付の内容

期間：中学校卒業まで

通院・入院：医療費の3割分

医療機関窓口での支払い：なし

●今年度掛金、460円を6月の給食費等の口座引き落とし日に、まとめて集金をさせていただきます。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。