

第1号 ほけんだより

発行日
令和6年4月25日(木)
発行元
宮古島市立南小学校
養護教諭

身に付けよう



良い生活リズムを

新学期がスタートし、新しいクラスにはなれましたか？
毎日元気に過ごすために、「はやね・はやおき・あさごはん」はとても大切です。
自分の健康のために生活リズムをととのえていきましょう。
4月から健康診断がはじまっています。健康診断は1年に1回「自分の体を知るチャンス！」です。検査の結果で、病院へいく

必要がある人は早めに病院へいきましょう。

【 今後の健康診断のスケジュール 】

月	日	対象	健診項目	当日の持ち物
5月	2日(木)	1年	聴力検査	
	8日(水) 14時~	2-1, 4年	歯科検診①	
	10日(金) 9時~	1年 対象児童のみ	心電図もれ検診	・体育着
	13日(月) 9時~	1年, 5年	歯科検診②	
	15日(水) 14時~	2-2, 3年	歯科検診③	
	16日(木) ~17日(金)	全学年 1~4年	尿検査① ぎょう虫検査①	・検体容器 ・検体フィルム
	20日(月) 9時~	幼稚園・6年	歯科検診④	
	27日(月) 2校時~	4年, 5-1, 5-2	内科検診①	・体育着
	29日(水) 2校時~	5-3, 6年	内科検診②	・体育着
6月	6日(木) 2校時~	幼稚園, 1年	内科検診③	・体育着
	11日(火) 2校時~	2年	内科検診④	・体育着
	12日(水) 2校時~	3年	内科検診⑤	・体育着
	20日(木) ~21日(金)	未検査児童、 二次検査対象児童	尿検査・ぎょう虫検査②	・検体容器 ・検体フィルム

※感染症の流行状況に応じて日程が変更になることもありますのでご理解ください。

😊 健康診断でお世話になる、学校医の先生方をご紹介します 😊



内科医	安谷屋 正明、砂川 明雄
歯科医	羽地 都映(羽地歯科口腔外科医院)、池田 吾歌子(ともくんデンタルクリニック)
薬剤師	古澤 考太(宮古島徳州会病院)

保護者の皆様へ

(1) 健康診断について

4月11日（木）から健康診断が始まりました。表面のスケジュールにもありますが、6月21日（金）まで続きますのでご協力の程、よろしくお願いします。

また、検診の結果、病院受診を勧められた場合は、早めにかかりつけの病院を受診ください。受診するには学校から配布された受診報告書を医師に記入してもらい、保健室へご提出ください。検診結果等についてご不明な点等がありましたら、お気軽に保健室へお問い合わせください。

(2) 学校でのけがは「災害共済給付制度」をご活用ください。

A. 学校以外でのけが・・・宮古島市医療助成制度を活用すると、窓口での支払いはありません。

B. 学校管理下におけるけが

- ①保護者が窓口で支払いをします。領収書は保管してください。
- ②その後、「災害共済給付制度（保険）」の手続き書類を学校からもらいます。
- ③学校から渡された書類を病院や保護者で記入し、保健室へ提出します。
- ④提出後、養護教諭が市教育委員会などへ書類を申請します。
- ⑤申請が通った場合、保護者の元に『支払った医療費＋1割の見舞金』が振り込まれます。

（学校へ提出してから3～4ヶ月後）

(3) 暑い季節がやってきました！。



4月に入り、暑くはじめじめした日が増えてきました。こんな時こそ、熱中症に気をつけましょう。

春の熱中症を引き起こす理由として・・・

- ① 体が暑さに慣れていないこと
 - ② 油断してしまっていること
- の2つがあげられます。

体が暑さになれるまでには、気温が上昇してから数日ほどかかると言われており、一日の寒暖差がある季節では特に体温調節が難しく、熱中症になりやすい状況です。また、熱中症は「春」には起こらないものだという油断から、熱中症対策を十分にとらず、4～5月に熱中症になる方が増えているようです。ご家庭でも熱中症対策へのご協力をよろしくお願いします。

「春」の熱中症をふせぐために！

- (1) 適度に汗をかいて暑さになれる →冷房の温度を調節する、外で遊ぶ
- (2) 衣服を工夫する →体温調節をしやすい上着、通気性のよい服装、日ざしをよける帽子
- (3) こまめに水分補給をする

ようごきょうゆ あらかわしょうこ みなみしょうがっこう ねんせい
養護教諭の新川祥子です。南小学校3年生になりました！
こんねんど ねが
今年度もよろしく申し上げます。

