

保健だより

4月号



旭中 保健室

入学・進級おめでとうございます。始まりの4月、みなさんそれぞれ新しい環境になりましたね。
保健だよりでは、今年度もみなさんの心と身体の健康のサポートができるように、毎月保健についての情報をたくさん発信していこうと思います。よろしくお祈りします。

健康診断が始まります

みなさんの健康状態を知るために必要な検査、検診です。この機会に自分の身体について理解し、1年間健康な生活ができるようにしましょう。

健康診断の目的

- ① 自分自身の発育や健康状態を知る。
- ② 病気や異常を早期に発見し、早期に治療する。
- ③ 健康診断の結果により、今後の健康生活に役立てる。

健康診断のスケジュール

4月



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	7	8	9 身体測定 2年	10 身体測定 1年	11	12
13 身体測定 3年	14	15 心電図検査 1A~1F	16 心電図検査 1G~1I	17 内科検診 2年	18	19
20	21 眼科検診 1年 2A~2D	22 内科検診 3年	23 尿検査	24 尿検査	25	26
27 貧血検査	28 眼科検診 2E~2I 3年	29	30			

5月

※予備日→㊦

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 	6 	7 歯科検診 1A~1G ㊦心電図・貧血・尿検査	8	9	10
11	12	13 内科検診 1年	14 歯科検診 2A~2F	15	16	17
18	19 ㊦尿検査	20 ㊦尿検査	21 歯科検診 2G~2I 3A~3C	22 耳鼻科検診 1E~1I	23	24
25	26 ㊦尿検査	27 耳鼻科検診 1A~1D ㊦尿検査	28 歯科検診 3D~3H 1H・1I	29	30	31

6/11 (木) ㊦歯科

身体測定について

身長・体重・座高測定、視力・聴力検査を行います。

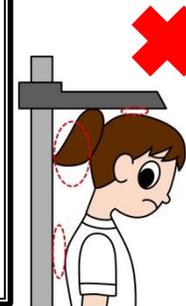
◎持ち物◎ 体操服、体育館シューズ

めがね・コンタクト（必要な人のみ）

※髪を結ぶ人は、2つ結びが望ましい。1つ結びの人は結ぶ位置を耳より下にする。

※身長計のバーが触れる位置にヘアピンなどをつけない。

スムーズに検診が進むように、協力をお願いします。



元気が出る朝ごはん！

受賞者のメニューが食べられます！



昨年度募集した、「家族と作ろう！元気が出る朝ごはんコンテスト」で、市長賞に選ばれた小倉保野実さん（26年度卒業生）の朝ごはんメニューを、ランチメニューとして旭城のレストランで食べることができます。

期間： 4月29日（水）～5月12日（火）

場所： 旭城レストハウス（1F）

提供メニュー

『冬の体によく効く朝ごはん』

- ・くるみと紅花のチャーハン
- ・スープ、サラダ、フルーツ



健康に良いとされている、むかご（山芋）・くるみ・にんじんが調理されていて、食欲もそそる素敵なメニューです！

※レストランではランチメニューとして提供されるので、ランチ用に少しアレンジされている場合があります。

今月のひとこと



『慣れないことには ゆっくり取り組む』



生活も、勉強も、人付き合いも、誰かと同じ方法をとっていったって同じようにうまくいくとはかぎりません。

「やり方がわからない！どうしよう！」と思っている人は、焦らずに、「こうなりたいなあ」というお手本を参考にしながら、ゆっくりと自分に合わせてアレンジして、慣れていけば良いのです。

毎月、保健室にある本の中からひとこと載せていきます。
本に興味のある人は保健室まで☆

保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下で起きたお子さまのけがや特定の疾病については、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が支払われます。医療機関を受診された場合は、学校までお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しします。申請してから給付されるまでに2～3か月かかりますのでご了承ください。

◎ 治療に要した費用が、病院の場合（医療点数500点以上）、接骨院の場合（5,000円以上）について、そのうち1割が見舞金として支払われます。

※ 保険診療以外で治療を受けた場合は給付されません。

※ 保険総点数は治療費を支払った際に病院からもらう領収書に記載されています。

尾張旭市では、子ども医療費助成制度により医療費の自己負担はありませんが、上記の点数や金額以上であれば申請することができます。

またご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。

養護教諭の竹腰奈美と加藤亜香里です。みなさんの心と身体の健康について今年度も保健室から全力でサポートしていきます。

健康についての悩みや心のもやもやなど、何でも話しに来てください。保健室で待っていますね♪

