

# ハ町小ほけんだより あしたもははは

令和7年4月9日(水)  
八町小学校  
保健室

進級・進学おめでとうございます。養護教諭の「白井奈々花」です。みなさんが毎日元気に生活できるよう、今年度も保健室からサポートをしていきます！よろしくお願いします。



## 「あしたもははは」とは…？

生活習慣の基本となる「朝うんち・朝ごはん・運動・早ね・早起き+歯みがき」の頭の文字をとった言葉。「あしたもははは」を合言葉に、健康な生活を送っていきましょう！

あ…朝うんちを出す

し…食事のバランスを考える

た…体力をつける（体を動かす）

は…早起き（集合時間1時間前までに起きる）

は…早寝（時間までに寝る）

は…歯をみがく（朝・昼・夜）

基本的な生活習慣をしっかりと身につけて、  
毎日「ははは！」と元気な声で笑えるように  
していきたいという願いが込められています。



## 保健関係についてお願いです



### 〇●学校での病気、けがの対応について●〇

**病気** ・熱が高くない場合でも、回復の見込みがない場合には、保護者に連絡させていただきます。

**けが** ・医師の手当てを必要とする場合や首から上のけがは、保護者に連絡をします。  
・受診する際、かかりつけの医療機関がない場合は、原則として学校から近距離の医療機関に受診します。  
・前日のけがやご家庭でのけがは、手当てすることができませんので、ご承知おきください。

### ◆◆スポーツ振興センターについて◆◆

- ・学校の管理下(各教科や行事などの授業中、休憩時間、登下校中)における児童の負傷(骨折、打撲など)、疾病に対する医療費、障害又は死亡が給付の対象となります。
- ・初診から治癒までの医療費総額(医療保険でいう10割分)が5,000円以上のもの(診療報酬請求点数が500点以上のもの)が対象です。
- ・掛け金は昨年度と同様で460円です。5月分の集金に含まれますので、よろしくお願いします。
  - \* 加入同意書の提出(1年生のみ)及び掛け金の支払い(全学年)がない場合には、契約できませんのでご了承ください。
- ・豊橋市は子供医療費助成制度により、小学生での窓口負担はありません。そのため、給付金は医療費の1割となります。(母子医療や障害者医療などその他の助成制度を使用した場合も、医療費総額の1割支給となります。)
- ・給付金の支払いは、書類を提出されてから約2か月後になります。



4月

# 健康診断の日程



日にち	曜日	けんさないよう 検査内容	がくねん 学年	じゅん び 準備
11	金	しりよくけんさ 視力検査	なか 仲よし、3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• めがねを使っている人は、めがねをしたまま測ります。忘れずに持ってきてください。</li> <li>• コンタクトをしている人は、事前に先生に教えてください。</li> </ul>
14	月		2年・5年	
15	火		1年・6年	
16	水	しんたいそくてい 身体測定	なか 仲よし、3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 半袖の体操服（上下）を着てきてください。</li> <li>• 髪の毛を縛る場合は、下の方で結びましょう。</li> </ul>
17	木		2年・5年	
18	金		1年・6年	
21	月	ちやうりよくけんさ 聴力検査 しきかくけんさ 色覚検査	5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4、6年生は検査をしません。</li> <li>• 前日までに耳掃除をしておきましょう。</li> <li>• 色覚検査は希望者のみ、聴力検査と一緒に検査をします。 (耳鼻科アンケートで希望調査をとります)</li> </ul>
22	火		なか 仲よし、1・3年	
23	水		2年	
24	木	じ び か けんしん 耳鼻科健診	1・3・5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前日に耳掃除をしてきてください。</li> </ul>
30	水	しんでんすけんさ 心電図検査	1・4年のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 半袖の体操服（上下）を着てきてください。</li> </ul>

健康診断がはじまります。それに 伴 い、保健関係書類の 提 出 物 があります。スムーズに健康診断が 行 われるように、期限までに 提 出 をお願いいたします。

## ◆ 提出する保健関係書類 一覧 ◆

ていしゅつ 提出物	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項など	はいふ ていしゅつ び 配付・提出日
けんこうちやうさひよう 健康調査票	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• えんぴつ書きでお願いします。</li> </ul>	しぎようしき 始業式・ にゆうがくしき 入学式で配付
しんでんすけんしんしんひよう 心電図検診問診票	1年 4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 名前と性別、年齢の記入をお願いします。 (身長・体重は身体測定後に学校で記入します)</li> </ul>	
さいがいききようさいきゆうふせいど 災害共済給付制度への 加入について	1年 てんにゆうせい 転入生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• スポーツ振興センターの詳細については、 同意書やほけんだよりの表面をご覧ください。</li> </ul>	
じ び か 耳鼻いんこう科アンケート	1・3・5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 耳鼻科健診で活用させていただきます。</li> </ul>	<u>4/11 (金)</u> までに担任へ
うんどうきほけんちやうさひよう 運動器保健調査票	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内科健診などの健康診断で活用させていただきます。</li> </ul>	
けつかくけんしんしんしんひよう 結核健診問診票		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 名前の書き忘れがないようにしてください。</li> </ul>	
がんか 眼科アンケート	1・3・5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 眼科健診で活用させていただきます。</li> </ul>	<u>4/23 (水)</u> までに担任へ

★学校の健康診断では、「異常の疑い」があった場合にお知らせを発行します。(歯科健診のみ、全員にお知らせを配付します。) お知らせをもらった方は、早めに病院受診していただき、報告書を学校へ提出してください。