



ほけんだより
No.3

令和8年4月27日 磯辺小 保健室

【 5月 保健行事 】

1日(金)	聴力検査	ひまわり
7日(木)	尿検査1次	全学年
11日(月)	聴力検査	5年
12日(火)	聴力検査	1年
13日(水)	聴力検査	2年
15日(木)	聴力検査	3年
21日(木)	耳鼻科健診	1・3・5年
26日(火)	尿検査2次	対象者のみ
28日(木)	内科健診	2・5年、ひまわり
	歯科健診	1年

新生活が始まって3週間ほどたちました。緊張がとけてきて少し疲れが出てきているかな？という印象を受けます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて体調をしっかりと整えましょう。これからどんどん暑くなり熱中症も心配されます。とは言え、朝晩は冷えるので、上着を着るなどして調節しましょう。また、水分はのどがかかわく前にこまめに飲むといいですよ。



毎朝の **おはよう** チェック を習慣に

お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ よく眠ってすっきり起きられましたか？

う うんちは気持ちよく出ましたか？

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？

自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。保健室でもアドバイスします。

次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

ケガをしたら**保健室** ちよつと待って! **その前に…**



血が出ていたら

ろうかや服を汚してしまうかも。
せいけつなハンカチなどで押さえて来ましょう



傷口が汚れていたら

そのままでは手当てができません。
水道水で汚れを落としましょう



頭を強く打っていたら

動かすと悪化するかも。
周りの人が先生を呼びましょう



あわてず落ち着いて対応しましょう

保護者の方へ

スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、主に学校の管理下において児童の災害（負傷・疾病・障害・死亡）が発生し、医療機関での処置を受けた場合、それに対して医療費などが4割（3割保険分＋1割見舞金）支給されるシステムです。スポーツ振興センターの掛金は、1年契約で920円ですが、豊橋市が460円を負担しますので、児童1人につき460円を5月の集金で徴収させていただきます。

（※加入に同意されても、掛金が支払われない場合は契約できません。ご注意ください。）

【質問】

小・中学生は、病院窓口での自己負担はないです。それでも、スポーツ振興センターに申請した方がいいのですか？

【回答】加入すると、療養費に要する費用の1割が保護者に支給されます。

【質問】

スポーツ振興センターは4割支給なのに、保護者への支給は1割なのですか？

【回答】豊橋市の小学生の医療費助成制度(※)利用分(3割)は、市で公費負担していますので、豊橋市に返納します。そのため、実際に各保護者へ支給されるのは、療養費に要する費用の1割のみとなります。「医療用装具」については、4割支給になります。

※『医療費助成制度』とは…「こども医療費助成制度」「障害者医療費助成制度」「母子・父子医療費助成制度」など

◎給付対象となる活動例

登下校中（決められた通学路、通学方法に限られる）

授業中、休み時間

野外活動や修学旅行などの学校行事中

