

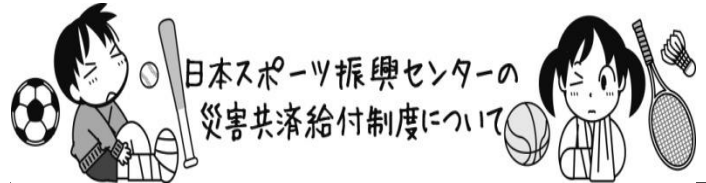
令和4年4月11日

和良比小学校 ほけんだより



入学・進級おめでとうございます。1年間、みなさんが元気に勉強したり、遊んだりできるように、定期健康診断では身体測定や身体について、いろいろな検査をします。

今年お世話になる  
学校医の先生方です



- 内科： 下野先生、青柳先生、高木先生  
吉汲先生、梅野先生
- 歯科： 植木先生、山口先生、大島先生  
松本先生
- 耳鼻科： 島田先生
- 眼科： 芦澤先生
- 薬剤師： 島先生



学校医の先生は、みなさんの健康を守るために健康診断の他にもさまざまな健康面のサポートをさせていただきます。薬剤師の先生は環境面のサポートをさせていただきます。

学校の管理下でけがをして、病院を受診したとき、日本スポーツ振興センターの災害給付金が支払われる制度です。保健室に問い合わせください。

◆給付の条件◆

- 学校の管理下でのけがであること
- 医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担が1500円以上であること

- 学校で発生したけがについては、『子ども医療費助成制度の受給券』は使えません。
- センターでの手続きに時間がかかるため、申請してから給付金が支給されるまで3ヶ月程度時間がかかります。
- 掛け金は、四街道市で全額負担していただきます。保護者の方の同意書が必要となります。後日お知らせをしますので、よろしくお願ひします。

出席停止について

病院で学校感染症と診断された場合は、「出席停止」の措置がとられます。以下の感染症に診断されましたら、書類をお渡ししますので、学校までご連絡ください。

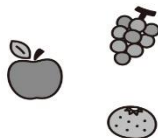
- 第一種の感染症** エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、SARS、MARS、ポリオ、鳥インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症
- 第二種の感染症** インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結核膜炎、結核、髄膜炎菌性髄膜炎
- 第三種の感染症** コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症（溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、手足口病、ヘルパンギーナなど）

# 朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。  
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



いえいえ、ほかにもとってほしい栄養があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ  
ビタミン・ミネラル … 野菜、くだものなど  
脂質 … 青魚、ナッツなど

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど  
バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

## 保健室 って どんどころ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に  
言うてから来てね

## げんき☆クイズ

これなんだ？ //

あいうおお



ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように…

## 健康診断について～

自分のからだのことをよく知る

チャンスです！

\* 問診票の記入や提出物が多くあります。

ますが、ご協力をお願いします。

\* 歯科検診以外は、医師から詳しい検査が必要とされた方のみ受診勧告書をお渡しします。

