

保健便り

令和8年4月24日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

～ 健康な「心」と「体」をつくるために心がけよう ～

栄養と休養は元気の源！今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう！

新学期が始まり、新しい教室、新しい友達や先生との出会いがあり、緊張する場面が続いています。そして、部活動では新入部員の加入や春の大会があり、心も体も疲れを感じている人が多いのではないのでしょうか。

そのような時は、まず、朝ごはんをしっかりと食べて、栄養を補給してから一日をスタートさせましょう。

そして、睡眠時間をたっぷりと取り、一日の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」がこの時期を元気に乗り切る秘けつです！

みなさんの健康づくりをサポートしていきます。よろしくお祈りします。



養護教諭 石川千春

しっかり刻もう。朝の生活リズム。

<p>決まった時間に起床する！</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>トイレに座る習慣を！</p>
--	--	---

☆ 健康診断・今後の予定 ☆

内容	1年	2年	3年
尿検査	5/7(木)・5/19(火)		
心電図検査	4/27(月)		
内科健診	5/18(月)	5/11(月)又は18(月)	5/11(月)
歯科健診	6/17(水)	6/25(木)	
3Dスコリオ検査	11月		

☆ お世話になる校医の先生 ☆

	氏名	お勤め先他
内科	長尾 望	二和ふれあいクリニック
歯科	小宮あゆみ	小宮歯科医院
	植村晃一	植村歯科医院
眼科	吉田 孝	船橋中央眼科
薬剤師	柳 直樹	ヒロ薬局

※ F組の生徒は、原則として該当学年の日に実施します。

※ 3D スコリオ検査は、脊柱側弯症の早期発見のために、昨年度、船橋市が新たに導入した検査です。

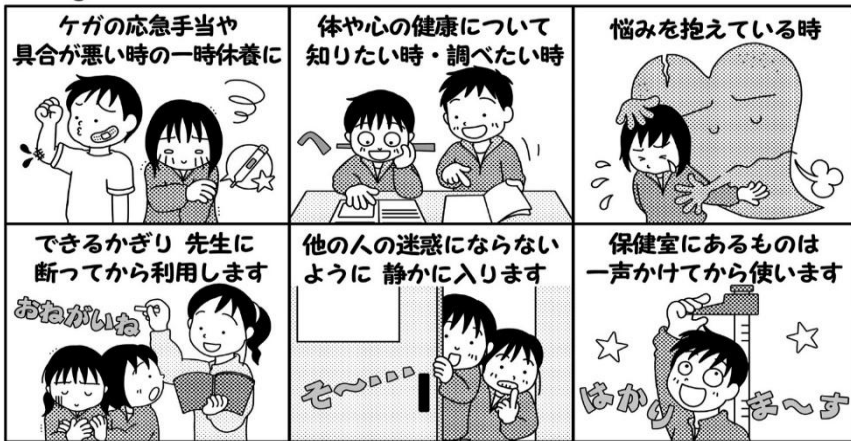
※ 学校で行われる健康診断で異常の疑いが見つかった場合は、個別にお知らせします。

※ 健康診断を欠席等で受けられなかった場合、出来る範囲で個別に実施したり、救済措置のご案内をしたりします。ご家庭でもお子様の健康状態を確認し、必要に応じて適切な医療を受けられるようお願いいたします。

みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう

保健室では
出来ないことがあります



学校管理外（家や外出先等）でのけがは、保健室では見ることが出来ません。

学校でけがをした時の保険について (独)日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

船橋市では学校管理下（登下校、休日の部活動含む）での怪我に対し、災害共済給付が受けられるよう（独）日本スポーツ振興センターと契約しています（加入者のみ）。詳細については、年度当初に配付した「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について(ご案内)」をご覧ください。【すでに小学校や本校で加入されている場合、本校卒業まで自動で加入が継続されます】

この保険に加入されているお子様が学校管理下で怪我をして医療機関で受診した場合、治療費の支払いは原則として「船橋市子ども医療費助成受給券」又は「船橋市ひとり親家庭等医療費助成受給券」は使用せず、健康保険証を提示して会計時に治療費をお支払いください。その上で、この保険を申請されるようお願いいたします。この場合、自己負担額（保険診療分）に医療費総額の1割を上乗せして給付されます。

なお、**学校は保護者様の申し出により申請手続きを行います。申請を希望される場合は、必要な書類をお渡します**ので、**学校（保健室）までお声かけください。**【飯山満中 TEL 047-422-0088】

この件につきまして、ご不明な点等ありましたら、学校（保健室）までお問合せください。

学校感染症について(学校保健安全法施行規則第18・19条より)

お子様が下記の感染症に感染した場合、学校は医師の指示により「出席停止」扱いとし、欠席にはなりません。感染した場合は、速やかに学校までご連絡ください。



主な感染症	出席停止の期間の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
感染性胃腸炎 マイコプラズマ感染症 溶連菌感染症 等	病状により、学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで