

ほけんだより

令和7年7月1日
八王子市立第七小学校

7月・保健目標

夏を元気に過ごそう



6月の中旬からの猛暑で、熱中症が心配されます。6月の保健だよりに載せたように、熱中症指数(WBGT)が基準値を超えた場合は、運動中止としています。6月にすでに校庭での外遊び中止が数回ありました。水筒があると水分補給がこまめにできて、熱中症予防につながります。水筒を持たせていないご家庭は、持たせていただくようお願いします。

また低学年で、おなかの調子を崩しお休みするお子さんが続きました。おなかの風邪の予防方法は、手洗いです。1学期残りの授業日数16日です。健康に気を付けて過ごしてほしいです。

健康診断結果

定期健康診断の結果ですが、尿検査2次の結果を待ってお返しします。もうしばらくお待ちください。なお「健康診断のお知らせ」をもらった場合、受診後に提出していただいておりますが、集計データの都合上「健康診断結果」の用紙には反映されていません。ご承知おきください。

虫刺され

ぶよ(ブユ)のような毒虫による虫刺されが、多く見られます。休みの日に公園で刺されるケースや時には、学校の校庭で刺されるケースもあります。腫れてかゆみが強く長引くことがあります。かゆみで授業に集中できなくなるなど日常生活に支障が出てしまいます。皮膚科を受診するか薬局で相談するなど早めの対応が良いです。



© 公益社団法人日本皮膚科学会

保健給付関係

○独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付

学校の管理下における児童の災害に(けがなど)対し災害共済給付金が支払われます。窓口支払い3割負担で1500円以上が対象となり、マル子などの医療券と併用できません。

○学校災害賠償補償保険

上記のスポーツ振興センター基準に準拠し6日以上通院1日以上入院のものが対象となります。

○医療券の配布について

要保護・準要保護の世帯に以下の疾病に対し治療が生じた場合医療券が配布されます。

- (1) トラコーマおよび結膜炎
- (2) 白癬・疥癬・膿痂疹(水虫・とびひなど皮膚の感染症)
- (3) 中耳炎
- (4) 慢性副鼻腔炎およびアデノイド
- (5) う歯(むし歯)
- (6) 寄生虫病(アタマジラミは除く)

○学校生活管理指導票の発行費について

準要保護に認定され学校生活管理指導票の発行を受けた場合、(マル子・マル親の助成は対象外) 発行に係る費用が支給されます。

いずれも養護教諭が窓口となっています。ご利用、お問い合わせなどありましたらお申し出ください。

生活リズム

毎日早起きしよう



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

目標

毎日 時に起きる



歯みがき

欠かさず歯をみがこう



朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

治療

病院へ行って治療を済ませておこう



健康診断で受診のすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

お手伝い

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自由課題

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう



自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

