

ほけんだより

宗道小学校保健室 R7.1.8

あけましておめでとうございます。2025年（令和7年）が始まりました。冬休みは健康に気をつけて、元気に楽しく過ごすことができましたか。寒さに負けず、1月からの学校生活もがんばりましょう。

救急搬送時の 選定療養費が始まりました

茨城県では緊急事態の際、救急車による医療機関への搬送があります。

令和6年12月2日から軽微な負傷や緊急性の低い体調悪化で救急車による搬送には、※一部大病院にて選定療養費を徴収されることになりました。学校でも救急車を要請する際に、選定療養費のお支払いについて確認させていただく場合がございます。ご家庭でも救急車を要請する場合には、ご注意ください。

なお、詳細につきましては茨城県HPや広報誌ひばりをご覧ください。



軽微な負傷や緊急性の低い体調悪化の例

- ・軽い擦り傷・切り傷のみ
- ・打撲のみ
- ・微熱のみ（37.4℃以下）
- ・便秘のみ
- ・虫に刺されたり、かまれたりした部分が赤くなり、痛いのみ。全身のショック症状（じんましん等）は見られない
- ・風邪の症状のみ
- ・眠れないのみ
- ・慢性的なまたは数日前からの歯痛
- ・慢性的なまたは数日前からの腰痛
- ・何日も症状が続いていて、特に悪化したわけではない
- ・何となく体調が悪い、頭が重い、イライラするといった症状のみ

【※近隣における一部大病院の例】

土浦市・総合病院土浦協同病院

霞ヶ浦医療センター

つくば市・筑波大学附属病院

筑波記念病院・筑波学園病院

筑波メディカルセンター病院

筑西市・茨城県西部メディカルセンター

なお、各病院で金額設定が異なります。

感染症情報

12月は市内でも宗道小でもインフルエンザが大流行しました。インフルエンザの他にもコロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症が流行しているそうです。引き続き手洗い・うがい・換気に取り組み、好き嫌いをなく食べて元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザの予防接種はお済みですか？下妻市ではインフルエンザの予防接種の助成があります。今月末までなので、予定されている方はお早めに。

【保護者の方へお知らせ】

11月に歯科検診の再勧告書を配らせていただき、多くのご家庭で治療状況を提出していただくことができました。ご協力ありがとうございます。

今後も治療中や提出がお済みでない方は治療の進捗や今後の受診予定など、遠慮なく現状をお知らせください。ご協力よろしくお願いいたします。また、報告書を紛失してしまった際には連絡帳にて保健室までお知らせください。



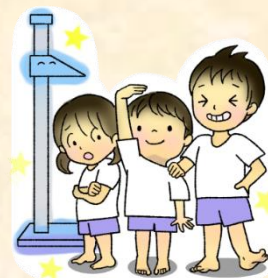
1月の保健行事予定（変更の可能性があります。）

1月10日（金）身体測定5、6年生

14日（火）身体測定3、4年生

15日（水）身体測定1、2年生

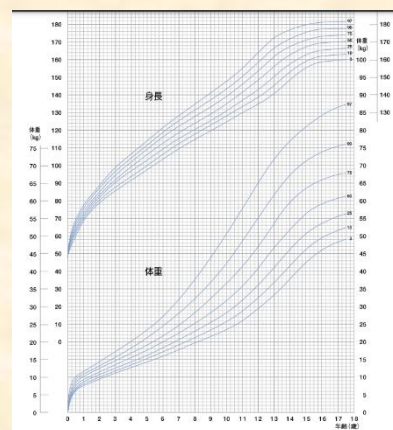
22日（水）小児生活習慣病予防健診4年生（希望者）



1年に3回ある身体測定の、3回目を実施します。9月の身体測定の結果と見比べて、どれくらい成長しているのか、おうちの人と一緒に確認してみてください。

体の成長は身長と体重のバランスが大切です。成長曲線を見ると、自分の身長・体重ののび方やバランスはどうかを調べられます。

冬休みは、大人も子どもも体重が増えやすい傾向にあるので、よくかんで味わって食べるようにするといいですね。おいしく食べられるだけでなく食べ過ぎを防ぐこともできます。自分に本当に必要な生活の仕方を考えるチャンスです。



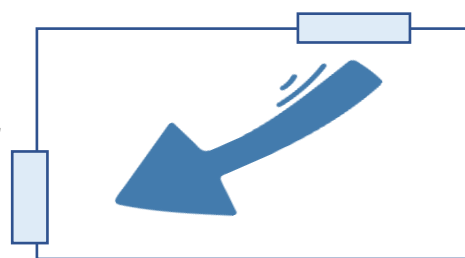
いつでも換気しよう！



寒さが厳しい季節になってきました。学校ではそれぞれの教室でしっかりと換気をしていると思います。換気は感染症対策だけでなく、ダニやカビ、ハウスダストの対策のためにもとても重要です。つつい寒くて閉め切りたくなと思いますが、家でも換気をするようにしましょう。

☆窓は2カ所以上開ける

空気の通路を上手につくることが換気のコツです。1カ所でも換気はできますが、2カ所以上開けた方が空気が流れやすく、より効果的に空気を入れ換えることができます。対角線（ななめ同士の窓）を意識して2カ所以上開けましょう。



☆定期的の実施する



望ましいとされている換気の頻度は、「30分に1回5分程度」です。冬だと寒さが厳しく、頻繁に換気をするのが辛い場合もありますが、こまめに換気をするようにしましょう。

また、エアコンを使用していても、部屋の中の空気を入れ換える必要があります。エアコンからできるだけ遠い窓を開けるようにすると、暖かい空気をすぐに外に逃がしてしまうことなく換気を行えるようです。