



令和7年5月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月ほど経ちます。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？張りつめていた緊張がほぐれてくると、どっと疲労を感じたり、心身の不調が出やすくなります。ずっと頑張り続けていると心も体も疲れてしまいます。頑張ることはとても大切なことですが、同じくらい休養することも大切です。ゆっくり休んだり、自分の好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。「頑張るとき」と「休むとき」を上手に切り替えながら活動に取り組んでいきましょう。

つかれたときに  
やってみて！

**リフレッシュのアイデア**

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする

## 5月の予定

日	曜日	保健行事	対象	備考
8	木	眼科検診	全校	
12	月	身体計測	小学部	
15	木	歯科検診	全校	・朝食後に歯磨きをする。
19	月	尿検査二次	一次未提出者・二次対象者	・朝一番尿をとる。 ・10時までに提出する。
26	月	尿検査二次予備日	一次未提出者・二次対象者	・朝一番尿をとる。 ・10時までに提出する。

# 健康診断の結果について

## 早めの受診を

健康診断で病気や異常の疑いがある場合は、「治療のお勧め」を配布しています。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果を学校にお知らせください。また、欠席のため検診を受けられなかった場合も、お知らせを配布しています。内科検診、耳鼻科検診、眼科検診は、6月から始まるプール学習の入水にも関わってきますので、早めに受診していただき、結果を学校にお知らせください。よろしくお願いいたします。

### 健康診断は受けたら終わりではありません



健康診断は「子どもが生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。

疾病や異常の疑いが見つかった場合は早めに受診してください。

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

さらに身長や体重などの成長には個人差があるので、結果を他のお子さんと比べる必要はありません。成長が確認できたら、食事の内容や量を変えてみるなど、さらに成長するための方法を考えてみるのもいいですね。

—— 不安や心配があったら園やお医者さんに気軽に相談してください



## 日本スポーツ振興センターへの医療費給付申請について

日々の授業、部活動（休日の試合・遠征等も含む）、学校行事、登下校中などに受傷したケガに対し、医療費給付の申請ができます。申請には、いくつかの条件と書類の提出が必要です。申請に必要な書類は保健室にありますので、必要なときは直接保健室に取りに来て頂くか、担任までお知らせください。申請・給付に関する質問等は、保健室で承ります。お気軽に御相談ください。

### 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

#### 学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中

など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。