

ほけんだより 5月

令和5年5月9日
千代田東部小学校
保健室

5月になりました。新学期が始まって約1か月が経ちました。新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いたころではないでしょうか。学校生活のなかで新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

休み時間、昼休みには外で元気に遊んでいますね。最近暑くなってきているので、多めにお茶を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。



～5月の健康診断～

10日	尿検査(1次)	全学年
11日	歯科検診	4,5,6年生
18日	心電図検査	1年生
25日	歯科検診	1,2,3年生
26日	尿検査(2次)	1次検査未提出者
29日	眼科検診	全学年

「5月」だけど5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意！ 軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。

☆保護者の方へ☆

長い間、新型コロナウイルス感染症への対応にご協力いただきありがとうございました。5類感染症の移行に伴いまして、今までご家庭でお願いしていました毎日の体温チェック表は、学校へ提出の必要はありません。今後は、登校前にご家庭で健康状態を確認し、何かありましたら学校に連絡していただくようお願いいたします。

また、学校で発熱した場合には兄弟姉妹も一緒に早退という対応をとっておりましたが、本人のみの早退とします。感染した場合の出席停止の基準は、『発症した翌日から5日を経過し、且つ、症状が軽快した日の翌日(1日)を経過するまで』です。

何か分からないことがありましたら、学校までご連絡をお願いいたします。

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがをしたり、病気になったりして医療機関で治療を受けた際に、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる「災害共済給付制度」があります。該当する方は、必要書類をお渡しします。担任か、保健室 下田までお知らせください。

◎学校管理下の範囲とは

- ・各教科等の授業や、遠足・修学旅行などの行事
- ・部活動などの課外活動
- ・休み時間や昼休み、始業前、放課後など
- ・登校中や下校中など

◎給付対象となるのは

初診から治療が終了するまでの医療費の総額が 5000 円以上（健康保険証を使った際の医療機関での窓口負担が 1500 円以上）の場合が給付対象です。

※神埼市の小中学生及び高校生等医療費助成事業との二重請求はできません。

学校管理下でのけがについては、こちらの災害給付制度を優先してご利用ください。

- ・尿検査・・・起きてすぐの尿をとって学校へ持ってきてください。容器は9日に配布します。取り忘れないようにお願いします。
- ・歯科検診・・・朝、必ず歯を磨いてきてください。
- ・眼科検診・・・眼疾患（緑内障や白内障等）がある場合には、事前に保健室までお知らせください。

◎1年生の保護者の方へ

5月18日の心電図検査で、体操服、バスタオル1枚が必要です。

ご準備をよろしくお願いします。心電図検査では、手首・足首・胸に器具を付けます。仰向けになって静かにしていればすぐに終わる検査ですので、ご家庭でも事前に説明していただけるとありがたいです。



まちがいさがし(7つあるよ)



※こたえは保健室の掲示板上に貼ります。