

ほけんだより

5月

令和6年5月8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。

休み時間や昼休みには、外で元気に遊んでいますね。これからだんだん暑くなるので、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。

そろそろじゅんび! あつさいさく



健康診断
継続中



～5月の健康診断～

月日(曜)	けんしん 検診	たいしょうしや 対象者
5/8(水)	にようけんさ 尿検査(1次)	ぜんがくねん 全学年
5/10(金)	ないか 内科検診	1の1 2の1
5/13(月)	がんか 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
5/23(木)	しんでん 心電図検査	1の1
5/24(金)	にようけんさ 尿検査(2次)	たいしょうしや 対象者
5/28(火)	じびか 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
5/30(木)	しか 歯科検診	1の1 2の1 3の1

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。ね。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



☆保護者の方へ☆

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。

- ・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。

視力検査や各種検診の結果を、お子様を通じて配付しています。受診されましたら学校に治療票を提出してください。よろしくお願いいたします。

◎1年生の保護者の方へ

5月23日（木）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いたします。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。



食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に

