



ほけんだより5月



令和7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、多めのお茶と汗ふきタオル持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。外に出るときは帽子をかぶりましょう。

まだまだ続くよ



健康診断

自分のカラダを知ろう



そろそろじゅんぴ! あつさいさく



～5月の健康診断～

月日(曜)	けんしん 検診	たいしょうしゃ 対象者
5/9(金)	にょうけんさ 尿検査(1次)	ぜんがくねん 全学年
5/15(木)	しかけんしん 歯科検診	1の1 2の1 3の1
5/22(木)	しんでん 心電図検査	1の1
5/23(金)	にょうけんさ 尿検査(2次)	たいしょうしゃ 対象者
5/29(木)	しかけんしん 歯科検診	4の1 5の1 6の1

の 乗り物よいきふせごう

の 乗り物よいをふせぐコツを紹介
します。【事前の準備】では、規則
正しい生活リズムが大切です。

【事前の準備】

- 乗り物に乗る前の日は早く寝る
- 朝ごはんを食べておく(食べすぎや脂っこいものはひかえる)
- うんちをしてくる

【乗り物に乗るときは】

- きゅうくつな服装をさける
- 心配な人は酔い止めを飲んでおく
- 窓を開けておく
- ゆっくりと呼吸する



☆保護者の方へ☆

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う「災害共済給付」があります。該当する方は、必要書類をお渡しします。提出についてのお問い合わせは、養護教諭 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・・・前日8日に、検査容器をお渡しします。当日の朝に検尿をお願いします。
- ・歯科検診・・・朝、必ず歯を磨いてきてください。

◎1年生の保護者の方へ

5月22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。



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。

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？
「休日だから、ちょっとくたい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大

きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それは、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも!? 休日も早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。