

# ほけんだより

# 5月

令和5年5月1日(月)  
嬉野市立吉田小学校  
ほけんしつ No. 2

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。みなさん、疲れがたま  
ってきていませんか？ゴールデンウィークで新学期の緊張で疲れた心  
とからだをしっかりと休めてあげられるといいですね。また、連休で生活  
リズムが乱れてしまわないように、しっかり体調管理をしましょう。



## しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便を試みる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	---

### 今月は、修学旅行です！

いよいよ楽しみにしていた修学旅行ですね。みなさんがけがや病気をせずに楽しい思い出をたくさん作ってこれたらいいなと願っています。

#### 今年度 修学旅行日程

- 23日(火) 1・2年生
- 23日(火)～24日(水) 6年生
- 24日(水) 3～5年生

### 気をつけてほしいこと

- ◎早くねる。
- ◎朝ごはんをかならず食べる。
- ◎朝必ずトイレに行って、おしっこ・うんこをすませる。
- ◎ハンカチ(タオル)、ティッシュ、水筒を忘れずに持ってくる。  
**水筒は自分の必要な量を！！**
- ◎はきなれたくつをはいてくる。  
新しいくつは、くつずれのもとになります。
- ◎具合が悪くなったら無理をせず、先生に知らせる。
- ◎具合が悪い人を見かけたら、先生に知らせる。
- ◎はいた人がいても、さわりだり文句を言ったりしない。  
やさしく声をかけてあげてくださいね。



### 乗り物よいを防ぐポイント

- ◎朝ごはんは消化に悪いもの(あげ物など)はさける。何も食べないのはよくありません。満腹や空腹をさけ、少なめに食べてきましょう。
- ◎よい止めの薬はバスに乗る30分前には飲んでおく。  
(学校で薬は用意しません。そのため、帰りの分も持って来ること)
- ◎遠くの景色を見る。
- ◎心配し過ぎない。



# 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものですよ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



## 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理を  
しないことも大切です。

## 保護者の方へ

### 健康診断結果について

健康診断の結果、専門医の検査や治療が必要だと思われる人には、随時「お知らせ」を配布します。「お知らせ」をもらった人は早めに受診していただき、結果の紙を学校にお戻し下さい。受診中または受診済の場合は、その旨を保護者の方で記入していただき、提出されてかまいません。

学校での健康診断は、『スクリーニング』といって疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、医療機関でくわしくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

また、健康診断結果を入れてお渡しした封筒は再利用しますので、中身を取られたら学校まで返却をお願いいたします。

### まだまだ続きます 健康診断



～5月の予定～

15日(月)色覚検査【4年生希望者】

19日(金)尿検査一次

眼科検診【全学年】

～6月の予定～

2日(金)歯科検診【1～3年生】

3日(土)心臓検診二次予定【対象者のみ】

7日(水)尿検査二次【対象者のみ】

9日(金)歯科検診【4～6年生】

### 学校でけがや病気をした場合の医療費支払いについて

◎学校管理下でケガ・病気をした場合、日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支給されます。(窓口支払い合計1,500円以上が対象) 給付対象になる場合は、学校から必要書類(医療機関記入・薬局記入・保護者記入)をお渡ししますので、ご連絡ください。

◎学校管理下におけるケガ等での受診は、子どもの医療費助成資格証(ピンク色)を医療機関の窓口で提示しないで3割負担の医療費を支払った後、学校へ届出をしてください。ただし、窓口支払い合計が1,500円未満だった場合は、子どもの医療費助成資格証(ピンク色)を使用しないでください。

※ 提出された書類を日本スポーツ振興センターに申請し、約2～3か月後に保護者様の指定口座へ入金(自己負担分3割+お見舞金として総医療費の1割=4割)されます。



何かご不明な点等ある場合は学校(0954-43-9314)または嬉野市教育委員会学校教育課(0954-66-9128)までお問い合わせください。