

# ほけんだより

# 5月



神川町立渡瀬小学校

保健室

令和6年5月1日(水)

つかれる前に



心もからだも休ませて

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しい環境にも慣れて、ほっとする5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「つかれたな…」と感じたら、夜は早めに布団に入り、睡眠を十分にとって体をゆっくり休めましょう。

【お知らせ】内科検診の日程が変更になりました。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。

5・6月の健康診断

| 日にち      | 時間    | 健診項目  | 対象者 | 準備すること                           |
|----------|-------|-------|-----|----------------------------------|
| 5月7日(火)  | 13:30 | 内科検診  | 全学年 | 体育着を忘れずに持ってくる。                   |
| 5月9日(木)  | 13:45 | 耳鼻科検診 |     | 耳掃除をしてくる。                        |
| 5月13日(月) | 13:30 | 眼科検診  |     |                                  |
| 5月14日(火) | 朝     | 尿検査   | 1年生 | 朝起きてすぐ中間尿をとる。<br>欠席者、生理中の方は後日検査。 |
|          | 10:00 | 心電図検査 |     | 体育着を忘れずに持ってくる。                   |
| 5月17日(金) | 11:00 | 顎関節検診 | 全学年 |                                  |
| 6月14日(金) | 13:15 | 歯科健診  |     | 給食後の歯みがきをしっかりとる。                 |

学校で行う健康診断は、病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。

受診のおすすめをもらったら、早めの受診をお願いいたします。

しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか

## 5月から始める熱中症対策

『熱中症は夏に起こるもの』とおもっている人はいますか？実は、熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに、5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、熱中症になりやすいので気をつけましょう。



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



「ちょっとだけ」と思って、夜ふかしやダラダラ食べなどを続けていると、  
 体調をくずしやすくなります。生活リズムをもう一度見直してみましょう。  
 ゴールデンウィーク G W も、はやね・はやおき・朝ごはん・朝うんちを続けましょう😊

## のりものよいに負けるな!

✕ はらぺこ・まんぷく



○ 友だちと楽しくすごす



✕ すいみんぶそく



○ まどからけしきをながめる



✕ つかれ・きんちょう



○ よいどめの薬もこうかあり



さらに「絶対によわない!」「準備をしたからだいじょうぶ!」  
 という気持ちをもつことも意外とききめがあります。でも、それ  
 でのりものよいになってしまったら…がまんをせず、早めに近くの  
 友だちや先生に言いましょう。「エチケットぶくろ」の用意もお忘れ  
 なく。

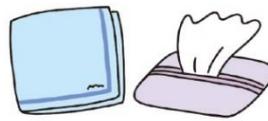
5月10日(金)に校外学習があります。  
 バスに乗るときは注意しましょう 🚌

次のはっち点検は、5月8日(水)です。  
 日頃からハンカチ・ティッシュ・歯ブラシ  
 つめのチェックをお願いします。



## 身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは  
 持っていますか?



手・足のツメは  
 のびていませんか?



きれいな「はだ着」を  
 つけていますか?



前かがみがのびて  
 目にかかっていませんか?



石けんを使って  
 手を洗っていますか?



汗をかいたらこまめに  
 着がえていますか?



### …… 保護者の方へ ～災害共済給付制度について～ ……

「災害共済給付制度」とは、お子さんが『学校の管理下』でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。



給付金の申請を希望される場合は、  
 学校へご連絡ください。



給付対象となる主な  
 『学校の管理下』の範囲  
 授業、学校行事、休み時間、  
 登下校中など

給付対象となる『災害』の範囲  
 負傷(捻挫、骨折など)、疾病(食中  
 毒、熱中症など)、障害(負傷・疾病  
 で後遺症が残った場合)、死亡

負傷・疾病では、医療費総額5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要です。より詳しい内容、不明な点につきましては学校(保健室)までお問い合わせください。