



ほけんだより5月



R7. 5月発行
国本西小学校
保健室

しんねんと
新年度がスタートして、やく1 かげつ
約1 か月がたちました。あたらしいかんきょう
新しい環境にもだんだんなれてきたところではな
いでしょうか。しかしその一方、だいにしゅう
当初の緊張がゆるみ、からだこころつか
体も心も疲れやすくなる時期でもあります。
いろいろなことを『がんばるとき』とおなじように、『ひとやすみするとき』も大切にしましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



あさ いちにち たの す
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

こんな人はいませんか?

あさ
朝ごはんを
食べる
時間が
ない



あさ
朝は
食欲がなく
食べられない



あさ た
朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない



せい かつ しゅう かん み なお
生活習慣を見直そう!

いっ びん はじ
一品から始めてみよう!

あさ
朝ギリギリまで寝ていれば、
あさ た じ かん
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、よるおそ じ かん なに た
また、夜遅い時間に何か食べれば、
あさ しよくよく
朝になっても食欲がわからないこともあります。
よ あさ ね ぼう あくじゅんかん
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
おちい せいかつしゅうかん み なお ひつよう
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
あさ お じ かん はや
まずは朝起きる時間を早めることから
はじ 始めてみましょう。



あさ しよくよく た しゅうかん
朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
ば あい
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
なに いっぴん た
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
かんたん じぶん よう い
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
じ かん ひと いっぴん
時間がない人も一品だけなら
くち
口にできるかもしれないですね。
な すこ しなかず ふ
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
えいよう かんが
栄養バランスも考えましょう。



★5月の健康診断スケジュール★

- ★ 1日(木) 歯科検診(全学年)
- ★ 2日(金) 尿検査一次(全学年)
- ★ 8日(木) 心臓検診(1・4年生)
- ★ 14日(水) 内科検診(全学年)
- ★ 21日(水) 眼科検診(全学年)
- ★ 22日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- ★ 23日(金) 尿検査一次(未提出者)
- ★ 30日(金) 尿検査二次(該当者)

学校の健康診断は『スクリーニング』といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分け」するためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。



保護者の方へ

～災害共済給付制度ついて～

災害共済給付制度は、お子様が学校生活でけがなどを負った際、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。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ① 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ② 学校の教育計画に基づく、課外指導中
- ③ 業間休み、昼休み、始業前、など、学校の定めた特定時間中
- ④ 登校中、下校中
- ⑤ その他(学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など)



給付手続きについて

- ① 負傷・疾病では原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円(医療機関の窓口で1,500円)以上の場合に給付対象となります。
- ② 申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。申請書類が必要な場合は、担任または保健室までお知らせください。
- ③ こども医療費助成制度を利用した場合でも、申請すると見舞金として医療費の1割が支給されます。
- ④ 手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。

その他、ご不明な点等ありましたら、保健室までご連絡ください。