

ほけんだよい 5月

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 5. 2

おうちの人といっしょに読んでね



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい学年での生活は慣れてきましたか？5月は新学期の緊張がほぐれてきて、疲れが出たり、気がゆるんだりして、体調を崩しやすく、けがも多くなりがちです。さわやかなこの季節。心も体も元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけて、体調管理をしっかりとこなっていきましょう。

4月の保健室来室状況

ケガの手当てで
来た人 47人
いちばん多かった
ケガ... すりきず

体調が悪くて
来た人 22人
いちばん多かった
症状...おなかの痛み

5月の健康診断の予定

5月 2日(木) 眼科検診 (全学年)
5月 15日(水) 尿検査 (全学年)
5月 16日(木) 内科検診 (全学年)
5月 23日(木) 歯科検診 (全学年)
5月 28日(火) 尿検査再回収 (未提出の人)
5月 30日(木) 耳鼻科検診 (全学年)

身だしなみ

チェックしてみよう!

歯

朝起きた時や食事の後の口のなか
は、食べかすやバイキンがいっぱい。
むし歯などの原因になるから、必ず
歯みがきをしてね。



手

いろいろな物を触る手には、かぜな
どの原因になるバイキンがいっぱい。
外から帰った時やトイレの後、食事の
前には石けんで手を洗おう。



体

遊んだり、運動したり、一日過ごし
た体は汗やほこりでよごれているよ。
毎日お風呂でしっかり体を洗って、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が
目を傷つけたり、目にバイキンが入っ
たりしてしまうよ。目の上の長さに切る
か、ヘアピンなどでまとめよう。



つまめ

つまめが長かったり、とがったりして
いると、自分や友達がけがをしてしま
うかも。長くなる前に手と足のつまめを
切るようにしてね。



ポケット

手を洗った後に使えるように、ポケットにはいつも
清けつなハンカチを入れておこう。鼻をかむ時やけが
をして血をふく時のためにティッシュも持ち歩いてね。

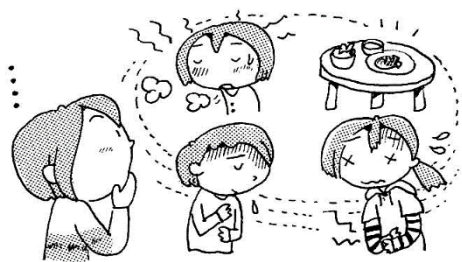




保護者の
みなさまへ

まい あさ けん こう かん さつ ねが
毎朝の健康観察をお願いします！

- ☐ 朝食はしっかり摂れましたか？
- ☐ 熱はないですか？
- ☐ 顔色は悪くないですか？
- ☐ だるそうにしていますか？
- ☐ 下痢や便秘をしていますか？
- ☐ いつもと変わった様子はありませんか？



新年度を迎えて1ヶ月が経ち、子ども達も少しずつ新しい学年に慣れてきた様子が見られます。一方で、5月は新年度の緊張がほぐれて疲れが出やすく、極端な気温差から体調を崩しやすい時季です。新体力テストや田植え、遠足などいろいろな行事も控えていますので、元気に参加できるよう引き続き、ご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。保護者の皆さまもお身体に気を付けて、ご自愛下さい。

健康診断の結果について

検診後、異常がみられたお子さんには、専門医への受診のお知らせをお渡ししていますので、お手元に届いた場合には早めの受診をお勧めいたします。

なお、定期的に通院しているお子さんにも、今回の結果として通知を出させていただいております。現在の状態や医師からの指導事項がありましたらご記入の上、ご提出いただけますと幸いです。通院の必要がないと医師から診断されている場合にはその旨お知らせください。



教育相談のお知らせ

スクールカウンセラーの吉沢先生が下記の日程で来校します。ご希望の場合は、担任もしくは保健室までお知らせください。

※詳しくは、別紙お知らせを配付しましたので、そちらをご確認ください。

※本校来校日でご都合が合わない場合、瑞穂野中学校での面談もご案内可能です。

☆夏休み前までの予定☆

5月23日(木) 午後

6月27日(木) 午後



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について



学校管理下（登下校を含む）でのけが等により、医療機関（保険証が使えるところに限る）を受診した場合に、医療費の一部が給付される共済給付制度です。

●加入の掛け金は、一人当たり年額460円です。5月の学校集金にて引き落としさせていただきます。（同意書は入学時にご提出いただいたものが、在学中の6年間有効となっております。）

●健康保険が適用された総医療費500点以上（窓口負担額1,500円以上）のものが給付対象となり、治療にかかった医療費の4割が給付されます。ただし、こども医療費助成制度を利用した場合は、医療費の1割のみの給付となります。

●学校でのけがに対して医療機関を受診した場合は、早めに学校へお知らせください。

※総医療費が500点未満（窓口負担1,500円未満）の場合や受傷日から2年経過したものは時効となり、申請対象外として給付を受けられませんので、ご注意ください。

※給付金の支払いは、手続き後2～3ヶ月かかりますので予めご了承ください。

ご不明な点等ありましたら、保健室までお問い合わせください。