

ほけんだより 5月

戸祭小学校
保健室
令和4年5月号

新年度が始まって1か月。新緑は鮮やかに活気づき、過ごしやすい季節になりました。しかし、晴れた日は気温がぐんぐん上がりますが、朝夕や雨模様の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。疲れも溜まってきている様子なので、夜更かしせずに十分睡眠をとり、体を休めるようにしましょう。



5月の目標

自分の体を知って、じょうぶにしよう



	検診で病気や異常が見つかったら、病院で診てもらおうように通知を出します。うちの人と相談して、早めに治していきましょう。	5/16	内科検診	3年	
		5/18	眼科検診	全学年	
		5/20	内科検診	6年	
		5/23	内科検診	2年	
		5/26	歯科検診	3・3・5年・すまいる	
5/11	尿検査1次	全学年	5/27	内科検診	5年
5/12	歯科検診	1年・3-1・3-2	5/27	尿検査1次再	1次未提出者
5/13	心臓検診	1・4年	5/30	内科検診	1年・すまいる

5月11日(水)
検尿回収日
忘れずに!

忘れやすいのが尿検査。5月10日に必要なものを配りますので、必ず持ち帰るようにしましょう。そして、前日のうちに枕もとやトイレに置いておき、朝起きたら忘れずとるようにしましょう。

5月11日(水)	1次検査(生理中の児童は27日に提出)
5月27日(金)	1次検査再検査
6月3日(金)	2次検査
6月14日(火)	2次検査再検査

起床第一早朝尿の正しい採り方

- 紙コップに書いてある注意事項をよく読む。
- ビタミンが入った飲料水・ビタミン剤等は寝る前に摂取しない。
- 検尿前夜はお風呂に入り、排尿部をきれいにします。
- 一度排尿してから水を100ml飲み、2時間程度横になって(うつ伏せ・背中を反らす×)休む。
- 検尿前日の日中から夕方方に激しい運動をした場合には必ず実施する。
- 寝る前にもう一度排尿する。
- 起床後伸びをしない。
- 起床後トイレに直行し、中間尿(出始めの尿を捨て、排尿途中の尿)を採る。

今日はよく運動したね
お風呂に入ってさっぱりして
とりあえず1回トイレ
水分とって2時間位横になって
もう1回寝る前にトイレ
起きたらすぐにトイレ
おやすみなさい
もしできたら始めはすてて途中からどう
忘れないうちできてね

うつぶせはだめ 背中をぞらさないように

新水島学校後援2015



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



- ◎健康診断が始まりました。検診が終わり次第、結果の報告をさせていただきます。病気の疑い等が見つかった場合には、早めに病院を受診していただきまして、結果を報告していただければと思います。既に定期受診をしていて、当分の間、受診予定がない場合などは、保護者の方の記入でかまいませんので、報告用紙に現在の治療経過等を記入して、学校に提出していただければと思います。よろしくお願いいたします。
- ◎歯科検診については、全員に結果通知を出しております。通知をもらったからといって全員が病院を受診しなくてはいけないものではありませんので、よく結果を確認し、異常がある場合のみ受診してください。
- ◎11日（水）は、尿検査となっております。10日（火）に容器等を配布いたしますので、ご確認・ご準備のほどよろしくお願いいたします。朝のお忙しい中とは思いますが、忘れがないようご協力ください。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

◎日本スポーツ振興センター災害共済給付制度とは

学校内や登下校の途中など学校管理下においてケガ等をして医療機関を受診した際に、これまでどおり、病院窓口で3割分の支払いをしていただきますが、後日支払った3割分の医療費と、お見舞金1割分の合計4割が給付される制度です。「こども医療費助成制度」を利用された場合でも、お見舞金1割分の請求ができます。

なお、本制度はケガ等の1件につき、自己負担額総額が1,500円以上の医療費について給付の対象となります。自己負担額総額が1,500円以内で治療が完了した場合は、「こども医療費助成制度」の対象となりますのでご了承ください。

※健康保険が適応される受診が対象です。

※受診した月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。

◎制度加入について

「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」は全員加入していただいています。1年生は年度当初に、2年生以上は1年生の時に、『在学期間中の「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の加入同意書』をお預かりしました。学校管理下でのケガの際は、この制度をご利用ください。

ご不明な点などがありましたら、いつでも保健室までお尋ねください。