

ほけんだより 5月

戸祭小学校
保健室
令和5年5月号

新年度が始まって1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。疲れは出てきていませんか？5月は外で遊ぶのにちょうどよい季節です。思いきり体を動かすと、筋肉や骨が丈夫になります。晴れた日は外へ出て、遊ぶようにしましょう。



5月の目標

自分の体を知って、じょうぶにしよう



	5/10	眼科検診	全学年
	5/15	内科検診	2年
	5/18	歯科検診	2・4・6年
	5/19	心臓検診	1・4年
	5/22	内科検診	1年・すまいる
5/10	尿検査1次	尿検査1次再	1次未提出者



忘れやすいのが尿検査。5月9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10日(水) 1次検査(生理中の児童は26日に提出)
5月26日(金) 1次検査再検査
6月 5日(月) 2次検査
6月13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休む。(うつ伏せ・背中を反らす×)
- 検尿前日の日中から夕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。





今年度は、久しぶりの春の運動会！みなさん本番に向けて、練習が始まることと思います。運動前後には、しっかりストレッチをして、けが防止に努めましょう。暑くなり始める季節でもあ

りますので、熱中症には十分気をつけ、こまめに水分補給をするようにしましょう。



- ◎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。
- ◎10日（水）は、尿検査となっております。9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。
- ◎さくら連絡網でお知らせ致しましたが、香料（化学物質）に過敏に反応し、頭痛、吐き気、咳などの体調不良が表れるお子様がおります。通学している児童はもちろん、来校される保護者の皆様もご配慮いただければと思います。【香料が使われている製品例…衣類の防虫剤・柔軟剤・洗剤・香水・整髪料・制汗スプレー・抗菌スプレー・芳香剤・虫よけ など】
- ◎5月2日より養護教諭大森は産休のためお休みに入ります。今まで保健関係で保護者の皆様にはご協力いただき、ありがとうございました。後任に青木養護助教諭が勤務いたしますので、今後ともよろしくお願いいたします。

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。

※健康保険が適用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。