



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月になりました。5連休は、どんなふうに過ごしましたか。4月後半は、暑くなったり寒くなったりと気温の変化が激しく、体調をくずす人もいましたが、4月の疲れをリセットできたでしょうか。

今月は、新体力テストがあります。「早ね・早起き・朝ごはん・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけ、本番で力を発揮できるようにしてください。



授業中眠くなる人はいませんか？

元気に過ごすための生活リズムを考えよう！



規則正しい生活をつくろう



まいにち 毎日の

My 時間割



決まっている時間(学校へ登校する時間など)から書いて、1日の過ごし方を考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、毎朝何時に起きたらいいかな？

しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起きる。</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p>
--------------------	--------------------	---------------------

5月の健康診断

- 7日(金) 尿検査1次検査①
- ※できるだけこの日に提出しましょう。
- 10日(月) 眼科検診(全学年)
- 12日(水) 内科検診(全学年)
- 26日(水) 尿検査1次検査②(未提出者)
- 27日(木) 耳鼻科検診(全学年)



健康診断における注意事項

- 尿検査**
 - 配付したプリントをよく読み、正しく採尿する。
 - 欠席の場合は、保護者の方が9:00までに学校へ届けてください。
- 眼科検診**
 - 洗顔、つめ切りをしてくる。
- 内科検診**
 - お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
 - 体操着を持ってくる。
- 耳鼻科検診**
 - 耳の入口のそうじをしてくる。できればおうちのひとにやってもらい、おく深くの耳あかは、おうちでは無理にとらない。



保護者の方へ

各検診後、治療や再検査が必要だと思われるお子様には、お知らせを配付しています。(歯科検診のみ、全員に結果を配付しました。)お知らせをもらった場合は、なるべく早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。

保護者のみなさまへ



新年度1か月が過ぎ、お子様たちは新しい学年にも慣れてきた頃でしょうか。慣れると少しずつ緊張がほぐれ、疲れを感じたり、体調不良を訴えたりするのもこの時期です。元気に過ごすために、身体や心を休める時間をしっかりと、体調を整えていけるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

持ち物のお願い 以下のものを必要に応じてご準備ください。



◆水筒：こまめな水分補給と熱中症予防のための水分補給として年間を通じて持参可。

※昨年度から、感染症予防対策として、水道で水を飲む場合には手に溜めて飲むように指導しています。

《富屋小・水筒持参の決まり》

①ペットボトルではなく水筒を使用する。

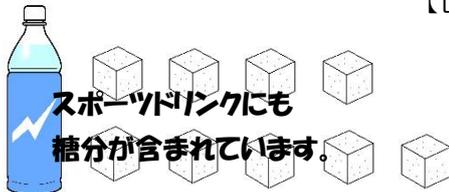
②中身は水・茶・スポーツドリンクのいずれかとし、必要な量を各家庭で準備し、持参する。

③水筒は必ず毎日持ち帰り、よく洗う。(清潔に使用できるようご協力ください。)

《飲みものの選び方について》※参考

※砂糖の摂取量の目安は、1日25g(ティースプーン6杯分)程度に抑えることが勧められています。

【世界保健機関(WHO)ガイドライン「成人及び児童の糖類摂取量」より】



スポーツドリンクにも
糖分が含まれています。

スポーツドリンク:500mlにつき角砂糖 6~9個(21~31.5g)

炭酸飲料:500mlにつき角砂糖 15~16個(52.5~56g)

※角砂糖1個=3.5g

★砂糖の取り過ぎは、かえって喉が渇き、さらに肥満やむし歯の原因となります。

通常の学校生活での水分補給は、水や麦茶をお勧めします。

★特に暑い日の外での活動や運動等で大量に汗をかくようなときには、スポーツドリンクなどで塩分やミネラルを補給できるよう、その日の気温や活動に合わせた飲みものを持参できるようご協力ください。



◆タオル：汗拭きタオル



◆予備のハンカチ：忘れてしまったとき用

◆予備のマスク：汚れてしまったとき等の替え



☆昨年度、あるご家庭のなるほどアイデア☆

・麦茶に梅干しをちょい足し!

→麦茶に不足している塩分を補うことができますね!

・もしくは、塩をちょい足しでも良さそう(^)

・糖分を避けられますね!

学校での応急手当について



保健室で行える手当は、その日学校の管理下で起きたけがに限ります。家庭でのけがや前日から引き続いての手当(絆創膏や湿布を張り替えるなど)は、治療行為に当たるため行うことができません。絆創膏や湿布等の貼り替えが必要な場合には、ご家庭からの持参をお願いいたします。

また、乾燥している時期は、手荒れがひどいお子様が多くいます。入浴後にクリームで保湿する等、ご家庭でのケアをお願いいたします。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。

学校の管理下とは?

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など