

# ほけんだより

前特 2019/5/10

## ★5月の保健目標★

きれいなハンカチで、きちんと手をふこう  
うすぎになって元気に走ろう

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、ごまめにね。

新年度が始まり1ヶ月。新しい環境にも慣れ始め、毎日元気な笑顔を見せてくれています。しかし、新年度の疲れが出たり、10連休で生活リズムが乱れてしまったりした子どもたちもいるようです。また、朝と夜、天気によって気温差が大きくなる時期です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、調節しやすい服装をしましょう。

## ★°・°°・°°・°°°°☆5月の保健行事★°・°°・°°・°°°°☆

日	曜日	項目	時間	対象	備考
7	火	精神科検診	13:00	小学部1～4年生	吉野先生
8	水	精神科検診	13:00	小学部5・6年、中学部	吉野先生
9	木	発育測定		小学部	
13	月	発育測定		中学部	
16	木	耳鼻科健診	13:00	小6・中学部	竹越先生
20	月	尿再検査	朝提出	該当者	
22	水	整形外科健診	13:00	全員	深沢先生
23	木	歯科健診	9:30	全員	加藤先生
28	火	心臓検診	9:30	小1・中1	健康づくり財団
30	木	眼科健診	9:15	全員	青木先生

\* 歯科健診と整形外科健診の日程が学校医の都合で変更になりました。

## \*:..oO☆°・:..\*:..oO☆早めの受診を・:..\*:..oO☆\*:..oO

健康診断の結果、さらにくわしい検査が必要な場合や治療が必要な場合には受診票をお渡しします。4月には皮膚科の受診票をお渡ししました。早速受診していただき、治療済みの報告書が保健室に届いています。お忙しい中、ご協力ありがとうございます。



これから、子どもたちが楽しみにしているたくさんの行事が始まります。安心して楽しく参加できるように、受診票が届きましたら、早めの受診をお願いします。また、林間学校や宿泊学習の準備も始まり、提出物が多くなりますが、よろしくをお願いします。なお、健康や体のことで知らせておきたいこと、心配なこと等ありましたら、いつでも遠慮なくご連絡ください。

## ～熱中症に注意！～

例年、ゴールデンウィーク頃から急に気温が上がり、熱中症のニュースが聞かれるようになります（今年はすでに熱中症発生のことがニュースになっていますが）。真夏はもちろんです、まだからだ暑さに慣れていないこの頃が、要注意です。


体温調節が苦手なお子さんは、服装に注意していただくとともに、水分摂取についてもご注意ください。

学校でも水分摂取について配慮していますが、水分をとることが苦手なお子さんは飲みやすいものを持たせてくださるようお願いいたします。


また、毎日の朝食をきちんととり、食事の中で水分がとれるよう（みそ汁、スープ、牛乳等）お願いします。

**ポイントは** **甘くない・冷たすぎない**

お天気のよい日には、汗ばむ陽気になってきました。そろそろ水分補給が大切な季節。元気な時の水分補給のポイントをお知らせします。

★**糖分を含まないもの**   
むし歯や肥満の原因になるので、  
ふだんの水分補給には向きません。

★**冷たすぎないもの**  
胃腸の働きを弱め、おなかの調子をくずす原因になるので、気をつけて。

★**少しずつ、こまめに**   
のどがカラカラにかわく前に飲ませるのがコツです。

## スポーツ振興センター「災害給付制度」について

お子さんが学校の管理下（登下校・遠足・修学旅行・林間学校等）でけがなどの災害に遭った場合に、スポーツ振興センターに申請することで、保護者に給付金が支払われる制度です。

療養に要する費用（傷病発生から治癒まで）の額が5000円（本人負担1500円）以上のものが対象となります。

なお、申請には受診した医療機関での証明として「医療等の状況」が必要になります。もし学校の管理下でけが等をした場合には、担任・保健室までご連絡ください。



新年度になってからも市内ではインフルエンザが発生しており、4月中旬に学級閉鎖の措置がとられた学校がありました。

本校では、インフルエンザによる欠席はありませんが、発熱による欠席が散発的に出ています。お子さんの体調にいつもと違う様子が見られたときは、早めの受診をお願いします。

感染症に関する情報は、適宜お知らせしていきます。