

ほけんだより 5月

2023年5月8日

赤堀南小学校

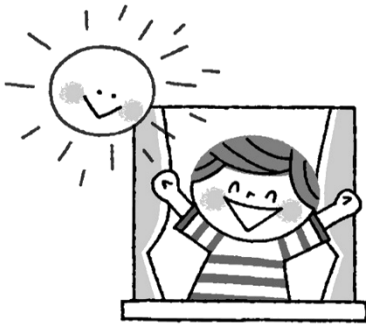
ほけんしつ



新学期がスタートして1か月ほどたちました。新しいクラスにも慣れ、一息ついて、ちょっと疲れが出てくるころです。また、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして体調管理をしっかりとしましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



朝食を食べてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

熱中症に
気をつけよう



こまめな水分補給



帽子をかぶる



しっかり睡眠



朝ごはんを食べる



5月の健康診断予定



日	曜日	項目	対象学年	調べる内容・気をつけること
9	火	耳鼻科検診②	1・2年生	前日に耳の掃除をしておく。
10	水	内科検診(佐藤 Dr.)	2・4・6年生	身体を清潔にしておく。
16	火	耳鼻科検診③	3・4年生	前日に耳の掃除をしておく。
18	木	内科検診(田島 Dr.)	1・3・5年生	身体を清潔にしておく。
		視力検査	6年生	
22	月	視力検査	5年生	めがねを使っている人は忘れずに持ってくる。
23	火	視力検査	2年生	
24	水	尿検査①	全学年	尿容器袋は、必ずのりで貼り付けて提出。
		視力検査	3年生	めがねを使っている人は忘れずに持ってくる。
25	木	尿検査②	前日未提出者のみ	24日に忘れた人のみ提出。
		視力検査	4年生	
26	金	視力検査	1年生	めがねを使っている人は忘れずに持ってくる。
29	月	視力再検査	該当者	

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーッとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

＊ 保護者の方へ ＊

1 検診結果のお知らせについて

検診で、病気や異常の疑いがある場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へ悪化する場合があります。できるだけ早く受診し、医師に記入していただいた「受診報告書」を担任に渡してお知らせください。

※ 受診の必要性がある場合のみ、「受診のおすすめ」をお渡ししています。

何も通知がない場合は、「異常なし」ですので、ご了承ください。

全ての健康診断が終了したら、「定期健康診断の記録」で全ての健診結果をお知らせします。(1学期通知表とともに配付します。)



2 耳鼻科検診について

耳鼻科検診で、「受診のおすすめ」をもらった人は、水泳指導が始まる前に耳鼻科を受診していただきますようお願いいたします。

☆プール開き…6月14日の予定



3 日本スポーツ振興センター災害給付金について

5月の集金で、日本スポーツ振興センター災害給付金掛金を集めます。

保護者負担額は410円です。児童が学校管理下(宿泊行事、校外学習も含まれます)で負ったけが等で、医療機関を受診する場合、日本スポーツ振興センターより災害給付金が1割支給されます(500点以上が対象)。受診先(医療機関)は保護者の方に決めていただきます。その際、ベッド数200床以上の病院を希望された場合は、特定療養費を請求されます。これは給付金対象外で自己負担となりますのでご了承ください。

※但し、救急車で搬送された場合、自己負担はないそうです。

4 ハンカチ・マスクの予備・ばんそうこうを持たせてください

新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行されましたが、引き続き手洗い等はこまめに行います。そのため、毎日必ず清潔なハンカチを持たせてください。

ティッシュやばんそうこうも、いざという時に役立ちます。ランドセルのポケットに入れておいていただきたいと思います。



5 登校前の健康状態の確認について

5類感染症移行後も、登校前の健康状態の確認は引き続きお願いします。発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、登校を控え、かかりつけ医等に連絡し、受診するようにしてください。