

ほけんだより 9月

2024年9月2日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.5

長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休み中につい夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間が不規則になって…と生活リズムがくずれると、残暑の影響もあり体調をくずすことがあります。

生活リズムを立て直すために、まずは「早寝」をしてみましょう。なるべく早い時間に寝る準備をし、少しでも余裕をもって起きて、朝食をとって…と学校がある日の生活に切り替えていきましょう。

朝ごはんはからだと脳に大切!



朝はみなさんも脳もお腹がベコベコ。
脳のエネルギーの
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう!

寝る前と起きた後、水分補給

暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



9月の発育測定

9月 3日(火)…6年生 9月 4日(水)…5年生

9月 5日(木)…4年生 9月 9日(月)…1年生

9月10日(火)…2年生 9月11日(水)…3年生

☆半袖体操服・短パンで測定します。

☆測定結果は健康手帳でお知らせします。



成長期の身長は春から夏に伸びやすい

身長の伸びは春から夏にかけて大きく、冬の伸びは少ないとのことです。その理由は、日射量です。夏は日射量が多く、紫外線を浴びることで作られるビタミンDが多くなり、カルシウムの吸収率が高まります。その結果、成長期には夏に背が伸びるそうです。

〈災害共済給付にかかる医療費の請求について〉

学校または通学中のケガ等の医療費は

2年以内にご請求ください

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

よくある請求漏れの理由

- ・「医療等の状況」の証明を医療機関でもらっていない
- ・初回の給付を受けたが継続分は未申請
- ・すべての治療が終了した後まとめて請求しようと思っていた

「請求していないかもしれない」と思ったら、学校にご相談ください。

先生に書類を渡したかな?

