

# すこやか



令和3年5月  
外野小学校保健室

## 5月の保健目標 じょうぶなからだになろう

新年度が始まり1か月がたちました。お子様の体調はいかがでしょう。5月は「5月病」ということばがあるように、新しい環境での緊張感による疲れ、大型連休での疲れ、さらに新型コロナウイルスへの自粛疲れ等により、体調を崩しやすい時期でもあります。休養を十分にとって心身の疲れをとり、生活のリズムを整えて過ごしてほしいと思います。

### 《5月以降の健康診断について》



健康診断へのご協力ありがとうございます。5月以降に行う健康診断の日程は下記のとおりです。

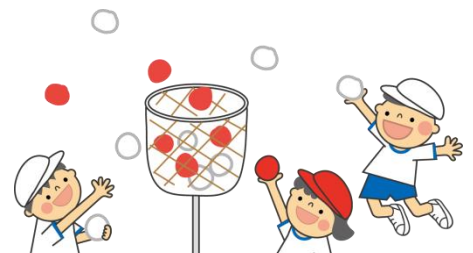
	内科検診	歯科検診	尿検査	心臓検診 (1年生のみ)
1年生	6/10	5/10	6/1 (容器配付日：5/31)	5/7
2年生	6/10	5/10		検査会場が図工室に変更になりました。 (日時や時間の変更はありません。)
3年生	5/6	実施済み		
4年生	6/17	6/3		
5年生	5/26	5/13		
6年生	5/28	5/13		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>入浴し、清潔な下着を身に付けてください。</li> <li>結核問診票の記入、押印、提出をお願いいたします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝の歯みがきを特にしっかりしてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提出日の朝、1度目の尿を採ってください。</li> <li>月経中の場合は、二次検査の際に提出してください(6月17日)。</li> </ul>	

### 《運動会の練習が始まりました》

4月末より、運動会の練習が始まりました。タオル・ハンカチなどの汗ふきを、必ず持参させてください。また、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。毎日手洗い・うがいをしっかりして、元気いっぱい運動会の日を迎えてほしいと思います。

#### 毎朝の健康チェックにご協力いただき ありがとうございます。

- 顔色は悪くありませんか？
- 寝不足ではありませんか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- けがや体の具合の悪いところはありませんか？



# けがに注意!

## 廊下・階段



廊下や階段を走ると、転んだり人とぶつかったりすることがあります。  
走らなくてもいいように、早めの行動を心がけましょう。  
また、雨の日はとても滑りやすいので、より気をつけましょう。



## 運動場



禁止されている場所（土手やスロープ）では遊びません。

## 中庭



中庭には背の低い木が生えています。顔や目に当たると危ないので、木の周りで走らないようにしましょう。

けがなく元気に  
すごしましょう

手あらいが  
いもわすれずに!



## 《日本スポーツ振興センター災害共済について》

学校の管理下におけるけがで医療機関を受診した場合、災害共済給付を行う制度です。児童全員の加入をお願いしています。学校でのけがで医療機関を受診した際には、学校までご連絡ください。けがが治癒するまでの、医療機関や薬局での合計のお支払額が1,500円以上の場合、給付の対象となります。

日本スポーツ振興センター災害共済は小児医療福祉費制度（マル福）より手厚い給付内容となっているため、学校の管理下におけるけがで医療機関等を受診する場合は、日本スポーツ振興センター災害共済のご利用をお願いしております。

掛金の引き落としに関しましては、4月23日付で配付された「諸会費納入について（お知らせ）」をご確認ください。

### 学校でけがをしたときは?

日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

**保護者の方へ**

お子さんが、学校でけがをしたとき

↓

保健室まで知らせてください

↓

医療費がおりる手続きをします

**給付の対象・条件など**

- 学校管理下（課外活動・通学なども含む）のけがであること
- 療養にかかった費用が5000円以上の場合  
（医療保険の適用で医療機関の窓口で支払った自己負担額が、通常1500円以上）

※医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。詳しいことは学校（保健室へ）お問い合わせください

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。  
<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/Default.aspx>