

すこやか



令和4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。

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



こんな方法で元気をチャージ!



《5月以降の健康診断について》

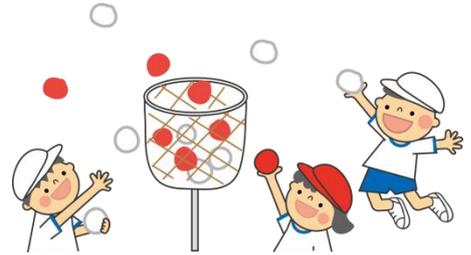
健康診断へのご協力ありがとうございます。5月以降に行う健康診断の日程は下記のとおりです。

	内科検診	歯科検診	尿検査
1年生	6/2	5/9	6/9 (容器配付日: 6/8)
2年生	6/2	5/9	
3年生	6/23	実施済み	
4年生	6/16	5/12	
5年生	5/24	実施済み	
6年生	5/31	実施済み	
	<ul style="list-style-type: none"> 入浴し、清潔な下着を身に付けてください。 実施日の2週間前を目安に結核問診票を配付いたします。記入・押印後、提出をお願いいたします。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝の歯みがきを特にしっかりとってきてください。 	<ul style="list-style-type: none"> 提出日の朝、1度目の尿を採ってください。 月経中の場合は、二次検査の際に提出してください(6月24日)。

《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。

- 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？



急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

《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。

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



医療費がおりの手続きをします

※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

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

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）



※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.jpnport.go.jp/anzen/Default.aspx>