

ほけんだより 5月号



令和5年4月28日 上之郷小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月ほど経ちました。新しいクラスにも慣れてきましたか?5月、とくにゴールデンウィーク明けからは、新しい環境でのつかれが出やすい時期でもあります。

また、気温がそこまで高なくても、急に暑くなった日は熱中症の心配もあります。水分をとり、体調がすぐれない日は無理をしないようにしましょう。たっぷりすいみんと食事をとり、ゆっくりお風呂に入るなどして、こころもからだも休まる時間をつくりましょう。



5月だけど5月じゃない!



「五月晴れ」ということばがあります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味でつかわれることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんな時こそ、熱中症に注意!軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防をこころがけてくださいね。

また、水分を1日にたくさん量をとりすぎると、お昼には水とうの中身が空っぽになってしまうことも... 1日もつように調節しながら、水分をこまめにとるよう、こころがけましょう。

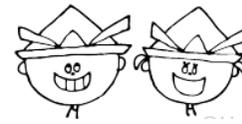
○尿検査で気をつけること○

・正しい結果が出ないことがあるので、甘いおかしやジュースはひかえましょう。

また、前日の夜おそくに食事をするのはやめましょう。

・必ず、その日の朝に尿をとりましょう。

・出はじめの尿ではなく、中間の尿をとってください。



5月の保健行事予定



日にち	内容	学年
9日(火)	尿検査1次	全学年
10日(水)		
18日(木)	眼科検診 ※マスクの着用が必要です	1年生 4年生
23日(火)	心臓検診2次	対象者
24日(水)	尿検査2次	1次未提出者および 1次で所見のあった児童

保護者のかたへ

健康診断の結果をお知らせしています

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の『疑い』を見つけるためのものです。病院に行っても『異常なし』となる場合もあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気がみつかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。

日本スポーツ振興センターについて

学校生活の中(登下校中、授業中、休憩中や遠足などの行事中等)でけがをして医療機関を受診した場合、治療に係る医療費が給付されます。(帰宅後受診されても、学校のけがであれば申請できますので、担任までご連絡ください。)ただし、診療点数が総計500点未満の場合は対象外となりますのであらかじめご了承ください。

学校からお渡しした用紙に、病院で必要事項を記入してもらって学校に出していただければ申請できます(申請後、3~4ヶ月で給付されます)。ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますのでお早めに手続きをお願いします。なお、日本スポーツ振興センターへの加入金額おひとり460円を、5月の集金で集めさせていただきます。(1年生は入学時に集金済みです。)

健康観察カードについて

5月8日の新型コロナウイルス5類引き下げに伴い、5月から健康観察カードの運用をとりやめることといたします。これまで長きにわたり、「健康観察カード」へのご記入と提出にご協力いただきましてありがとうございました。

