

2025 年 4 月 28 日 上之郷小学校 保健室

新学期がはじまって 1ヶ月ほどが経ちました。新しい学年には慣れてきましたか?5月、特にゴールデンウィーク明けは、新しい環境へのつかれが出やすい時期です。たっぷりすいみんと食事をとり、リラックス方法をみつけ、こころもからだも休まる時間をつくりましょう。

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や脱水症状の心配もあります。大きい水とうを
持参し、中身がなくなればウォーターサーバーで補充して、こまめに水分補給するようにしましょう。

5 月 保健行事予定		
日	内容	学年
8日	内科検診	2・4・6年
	尿検査1次	全学年
9日		
15日	眼科検診	1・4年生
22日	尿検査2次	対象者のみ

おうちの方へ

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』をみ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ら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

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、医療点数が総計 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い、学校に提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 年をす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。

もうすぐ遠足!元気に楽しむための準備をしよう



お休み明けは、楽しい遠足です。今回は長い時間のバス移動があり、いつも以上に体調管理が必要です。前日や、朝の過ごしかに気をつけて、当日元気に過ごせるよう準備をしましょう。

のりものよいにならないためには?

しっかりすいみんとっておく



すいみん不足だと、からだに血液を運ぶ働きを指示している「自律神経」がみだれてしまうため、のりものよいしやすくなります。なかなかねむれないというひと
もいるかと思いますが、からだをあたたためて、しっかりやすめてあげましょう。

くうふく・まんぷくはどちらも×



空腹のときは、血液のなかの「糖」という成分の値(血糖値)が下がり、脳の働きが悪くなることで、のりものよいしやすくなります。
満腹のときは、胃のゆれが大きくなり、はき気を引き起こす原因になります。はりきり
すぎず、適度にあさごはんを食べましょう。

よいどめのくすりをのんでおく



のりものよいしやすいうひととは、バスに乗り込む直前によいどめを飲むのではなく、お薬の箱に書かれた適切なタイミングで飲むようにしましょう。前日にお
うちのひとと確認し、わすれがないように気をつけましょう。

ともだちとたのしくすごす



きんちょうなどの不安な気持ちは、のりものよいを引き起こす原因にもなります。「酔ったらどうしよう…」と不安に思わず、周りのお友だちとお話をしたり、景色を楽しみながら過ごしましょう。

児童のみなさんに「いのちを守るため」のお願いです。遠足ではふだんとはちがひ、お弁当やおやつをもっていきます。「こんなおかずがはいっているよ」、「こんなおやつにしたねん」と、おはなしを楽しむことはとてもすてきなことです。その中で、「このおやつ、それとこうかんしょう!」ということは、食べると具合が悪くなってしまう食べ物があるお友だちもいるので、しないようにしましょう。みんなで、安心安全に楽しむために、おもいやるところをもてるとステキですね。