ほけんだより

運動会直前！　いろんな準備。できていますか？

持ち物編

○**水筒にお茶**は入っているかな？

　水筒にお茶を持ってきましょう。 昼にはもうお茶が無くなったという人がいます。十分な量を持って来ましょう。のどが渇いたからと言って一度にたくさん飲んでも体に吸収されるのはほんの少しです。ほとんどが汗や尿となって排出されます。飲み方も考えて水分を取りましょう。

○**汗ふきタオルやハンカチ**はあるかな？

　汗をそのままにしておくと、臭いや皮膚炎などの原因に。体育のあとは手足も汚れるので、タオルやハンカチは毎日せいけつなものを持ってきましょう。

４月の体調不良来室者　３人に１人は朝食を食べていませんでした。

からだ編

○**朝ごはん**は食べてきたかな？

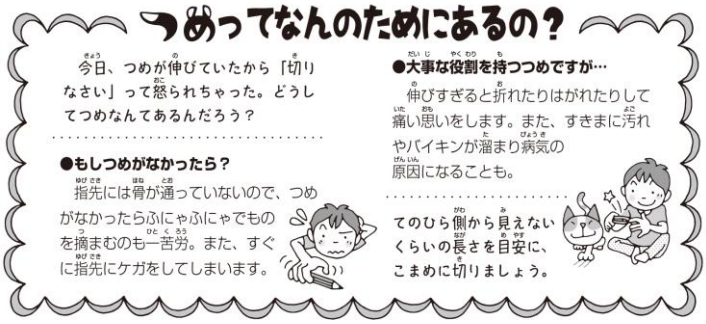
　運動するためにたくさんのエネルギーが必要になります。熱中症防止のため、塩分と糖分が入った朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

○夜はしっかり**眠れているかな**？

　次の日に疲れを残さないために、シャワーでなくお風呂につかりましょう。寝る直前の入浴は体を興奮させるので、できれば寝る一時間前にはお風呂を済ませましょう。

○**手足の爪**は切ってあるかな？

　長い爪は、汚れがたまりやすくなって不衛生。また、爪が原因のケガが多いです。爪はこまめに切っておきましょう。



○**体調**は悪くないかな？

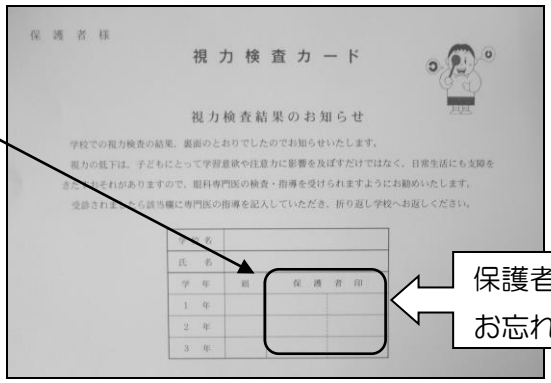
　感染症対策やケガ防止のため、健康チェックをしてから登校しましょう。体調が悪いときは無理に登校せず、自宅で安静に過ごしましょう。気になる症状があるときはかかりつけの病院を受診しましょう。

市内ではインフルエンザが確認されています。体育大会まであと6日！体調管理に努めましょう！

視力検査結果のお知らせ

４月に視力検査をしました。学校での集団検診では正しい視力の検査は不十分ですので、視力低下の疑いや目の病気の疑いがある場合は眼科専門医での検査や指導を受けていただくようにお勧めしています。該当生徒には「視力検査カード」を配付しますが、２・３年生で以前配付された視力検査カードが未提出の生徒がいます。今年度の検査結果を記入して配付しますので、自宅にある人は５月12日までに保健室まで提出してください。

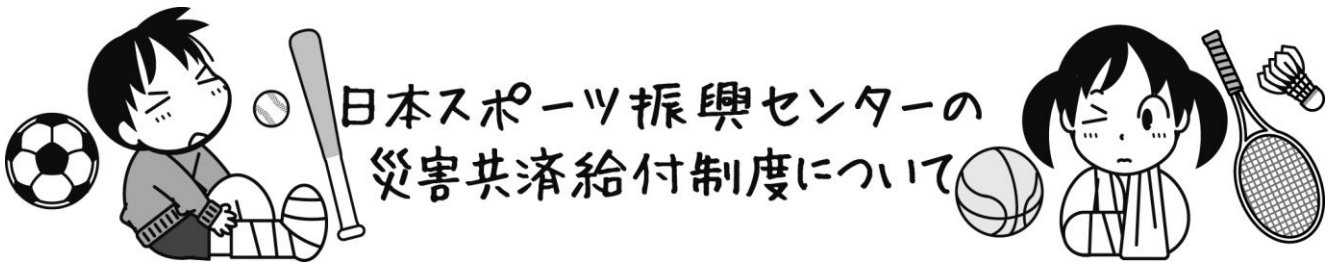
また、視力検査カードをもらった人で、ご家庭でしばらく様子をみられる場合は、表面の保護者印のところに押印のうえ、一度保健室にご提出ください。眼科を受診される前にご連絡いただけましたら再度ご家庭に配付いたします。なお、病院を受診された場合も保護者印の押印をお願いします。



5月･6月の保健行事

	検診項目・対象学年など
5/8（月）	２年男子　内科検診
5/22（月）	２年女子　内科検診
5/23（火）	尿３次検査
5/24（水）	１年　歯科検診
5/25（木）	３年　聴力検査
5/30（火）	３年　耳鼻科検診
5/31（水）	１年　聴力検査
6/1（木）	１年　眼科検診
6/20（火）	１年　耳鼻科検診

検診の結果、受診が必要な場合はお知らせしますので、早めの受診をお願いします。



学校での授業や行事中・部活動中・登下校中等、学校管理下での傷病（ケガ・病気）で医療機関を受診し、**けがの治療にかかった総医療費（保険負担＋自己負担）が、5,000円以上である場合（窓口で1,500円以上支払われた場合）に限り、その4割が給付**されます。

該当者は、担任、傷病発生時の部活動顧問、養護教諭　齋藤まで申し出てください。

５月２日（火）にこの**災害共済給付金の掛け金460円（令和5年度分）徴収についてのプリント**を配付しています。災害給付制度及び申請にかかる留意事項などを載せていますので、そちらもご確認ください。

掛け金の納入期限は5月12日（金）です。