

おうちの方と一緒に読みましょう

ほけんだより 5月

令和8年5月7日
見沼小学校保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。ゴールデンウィークはゆっくりできましたか。新生活の忙しさや緊張で心も体も疲れが出てくるころです。たまにはホッと一息ついて、心と体を休ませましょう。

暑くなる日もありますので、こまめな水分補給と早寝・早起き・朝ごはんを、元気に過ごしましょう。



5月の健康診断の日程



対象学年・内容	実施日時	アンケート等配布回収	その他
全学年 尿検査 (医師会)	5月13日 (水)	配: 5月12日 (火)	忘れずに提出しましょう。 予備日: 5月14日 (木)
	8:45まで	回: 5月13日 (水)	
全学年 耳鼻科検診 (寺田Dr.)	5月14日 (木) 13:30~	配布、回収済み	耳そうじをしてくきましょう。
1・3・5年 内科検診 (和田Dr.)	5月15日 (金) 13:30~	配布、回収済み	まだ提出していない人は提出しましょう。
全学年 眼科検診 (野入Dr.)	5月18日 (月) 13:30~	配布、回収済み	まだ提出していない人は提出しましょう。
2・4・6年・5組 歯科健診 (吉田Dr.)	5月21日 (木) 8:45~	保健調査票のみ	食事の後の歯みがきを丁寧にいましょう。
1次未提出者・2次対象者 尿2次検査	5月25日 (月) 8:45まで	配: 5月22日 (金) (2次対象者のみ)	1次未提出者は、5月12日に配布した緑色の袋と容器を使用してください。 2次対象者には、新たな容器を配布します。
		回: 5月25日 (月)	
1・4年 心臓検診 (医師会)	5月25日 (月) 13:30~	配: 5月 7日 (木) 回: 5月15日 (金)	記入漏れのないようにご確認ください。

健康診断が終わったものから「健康診断結果のお知らせ」を配布します。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらいましょう。

治療が終わったら、「健康診断結果のお知らせ」を担任の先生に提出してください。



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお 起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補給



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

がっこう い じかん あ
学校に行く時間に合
わせ、余裕をもって起き
ましょう。早起するた
めには、早く寝ることも
大切です。朝日をあびる
と心と体に元気がわ
いてきますよ！

いち はじ あさ
1日の始まりに朝ご
はんは大切です。朝ごは
んを食べると脳もお腹
も目覚めます。栄養のバ
ランスを考えて、よく
かんで食べられるとい
いですね！

きょう
今日はどんなうんち
かな？と確認してみま
しょう。バナナうんちは
体が元気なサインで
す。トイレに行きたくな
ったらがまんしないこ
とも大切です！

＊ 保健室からのお知らせ ＊

1 日本スポーツ振興センターの災害給付について

学校での活動中や登下校で傷病等をした場合、加入者は日本スポーツ振興センターから災害給付が受けられます。掛け金は国・学校の設置者・保護者の三者が負担しています。健康保険診療で療養費が1,500円（保険点数500点）以上の場合の対象になります。利用する際には、医療機関の窓口で「学校でのけが」であることを申告して医療費を負担し、後日センターからの給付金（医療費の4割）を受け取っていただくことになります。

学校で応急処置を受け、帰宅後、家庭で様子をみた後（日数が経過しても可）医療機関に受診した場合など担任へ連絡してください。医療機関に記入していただく用紙をお渡しします。災害給付は、手続きから3～5か月後に支給になります。詳しくは、担任または保健室にお問い合わせください。

医療機関に記入していただく用紙は、月1枚必要です。2ヶ月以上かかる場合は、保健室にご連絡ください。

2 応急手当について

保健室で行う応急手当は、医療機関または保護者の方に引き継ぐまでの処置、あるいは一般医療の対象とならない程度の軽微なものになります。前日のけがや家庭でのけがは、医師による治療の機会を遅らせ、悪化させてしまう恐れがあるため、受診を勧める等の対応はいたしますが、原則保健室での処置はいたしませんので、ご了承ください。また、放課後のけがについても、帰宅後についてはご家庭での処置をお願いいたします。