

# ほけんだより 5月号

令和 6年 5月1日  
板橋区立下赤塚小学校  
校長 菊池 宏一

新年度がスタートして、1か月が過ぎました。新しい学年になれてきた一方、忙しさや緊張で紛れていた体や心の疲れが出てくる人もいられるかもしれませんね。「五月病」という言葉があるように、夢中で過ごしてきた4月が終わる頃、体調をくずしやすくなります。ときにはゆっくり休憩する時間を大切にして、元気を充電する時間を作りましょうね。

5月の保健目標

**元気に毎日をすごそう**

## 5月の保健行事

日時	保健行事	学年	備考
8日(水)	内科検診	1・4年	体育着持参。高学年女子は肌着(シャツやキャミソール等)も必ず着用して、登校してください。
9日(木)	眼科検診	全学年	
13日(月)	耳鼻科検診	3・4・5年生	髪で耳が隠れる人はゴムで結ぶかピンでとめましょう。
15日(水)	尿検査2次提出	該当者、1次未提出者	朝9時まで保健室に提出。
17日(金)	耳鼻科検診	1・2・6年生	髪で耳が隠れる人はゴムで結ぶかピンでとめましょう。
21日(火)	尿検査2次追加	15日の未提出者	今年度最後の、尿回収日です。この日も未提出の場合は、医療機関で検査をお願いします(別途検査費用がかかる可能性があります)。
28日(火)	歯科検診	全学年	朝食後に歯をみがいてきましょう。

※眼科・耳鼻科検診で治療のお勧めをもらった人は、水泳開始前(6月10日)までに医療機関を受診して、必ず受診連絡票を学校に提出してください。

健康診断では、からだに病気や異常の疑いはないか、みえています。

受診してくださいというお手紙をもらっても、すぐに病気だということではありません。

病気があるかどうか、正確な視力、聴力については、病院でみてもらいましょう。異常なしの場合もありますが、ご了承ください。

## 日本スポーツ振興センター給付について

学校の教育活動中（登下校を含む）のけが（医療費総額1,500円以上のもの）については、日本スポーツ振興センターからの給付対象になります。（治療費については病院の窓口で確認できます。）

### 医療費総額1,500円未満の場合

→軽微なけが等で治療にかかった総額が1,500円未満の場合、給付対象になりません。医療証を使って、治療を受けてください。

### 医療費総額1,500円以上の場合

→給付が受けられますので、医療証を使わないで現金払いで治療を受けてください。給付金が届きましたら、給食費の口座に手数料を引いた金額が振り込まれます。（給付までには3～4ヶ月の時間がかかります。）

※日本スポーツ振興センターを利用される場合には所定の用紙が必要になりますので担任または保健室までお知らせください。

# 熱中症にご用心

体がまだ暑さになれていないこの時期、急な運動で熱中症になる危険があります。

### こんな日が危険！

- ◎湿度が高い日
- ◎急に暑くなった日
- ◎風が弱く、日差しが強い日

普段元気なお子様でも、体調が悪い時に上記のような気候になると、熱中症になる危険が高まります。体調が悪い日は、無理をさせず、体育や運動などは控えるようにすることが予防に繋がります。

### 対策として

- ◎こまめな水分補給
- ◎タオルで汗をふく
- ◎外出時は帽子をかぶる

ご家庭での朝の健康観察も大切になりますので、よろしくお願いします。

ほけんだよりのペーパーレス化について

来月号より、ほけんだよりはホームページと Classroom にアップしたものを、ご確認ください。