

ほけんだより

萩野台小学校
H30. 5. 1

新学期がはじまり、約1か月がたちました。新しい環境でのきんちょうやがんばりで、心や体につかれがでる人が多くなる時期です。しっかりすいみんをとったり、好きなことをしたりして、心と体をリラックスさせましょう。

うれしいゴールデンウィークも始まります。みなさん楽しく過ごしてくださいね。



4・5月の保健目標
*自分のからだをよく知ろう
*清潔な習慣を身につけよう

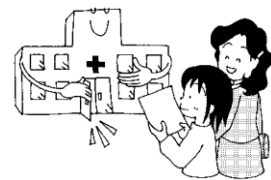
健康診断 ●5月の予定●

日にち	内容	学年
5月11日(金)	歯科検診	全学年
17日(木)	心臓検診	1年・4年
22日(火)	内科検診	4～6年
24日(木)	内科検診	1～3年

健康診断は自分の体のことを知るチャンスです！
この機会に、自分の体のことを知り、健康的な生活を送るよう心がけましょう！



みてもらうときは、「おねがいします」「ありがとうございました」のあいさつもしっかりしましょうね！



受診が必要といわれた人は、早めに病院に行きましょう。

熱中症に気をつけよう

「熱中症といえば夏」と思っていませんか？実は、5月、6月でも熱中症がおこります！それは、5月のゴールデンウィークあたりから急に暑くなり、体は暑さに慣れていないからです。

以下のことに気をつけて、熱中症を予防しましょう！



<熱中症にならないために>



☆運動するときや出かけるときなどはこまめに水分ほきゅう、休けいをする



☆外ではぼうしをかぶる



☆日ごろから食事、すいみんをしっかりとり、てきどに運動し、体力をつけておく



暑い日はもちろん、梅雨どきのおしおした日も注意が必要です。
学校がある日もお休みの日も、気をつけてすごしましょうね！

4月の視力検査の結果より

視力検査の結果、裸眼視力（めがねなしの視力）がB以下の人の割合は、**全校の35.8%**でした。この割合は、昨年度の石川県の平均よりも高いです。

☆よくないしせいやテレビ・ゲームの見すぎなどは、視力が下がる原因になります。日ごろから目を大切に生活を送るよう心がけましょう！

しせいを正しくして、本やノートと目は30cm以上はなしましょう。



テレビやゲームは時間を決めてしましょう！画面には目を近づけすぎないように！



☆5月2日(水)は1~4年生のバス遠足、
5月30日(水)~6月1日(金)は5・6年生の合宿です

楽しい遠足・合宿にするために

◎**早ね早おき**をして体調をととのえておく

(特に前の日は早くねよう!)

◎当日は**朝ごはん**をしっかり食べる(食べすぎには注意)

◎家で**うんち**しておく

(朝うんちが出ない人も、しばらくトイレにすわってみよう!)

◎けがをしないように、**はきなれたくつ**で行く

◎バスに**酔いやすい人**は、おうちの人と相談して、**酔い止めの薬**を飲んでおく

(心配しすぎず、バスでは窓の外の景色を楽しんだり、友達とおしゃべりしたりしながらいるといいですよ!気分が悪くなったら無理せず言いましょう。)



よぶかしはしない



早おきをする



朝ごはんを食べる

保護者の皆様へ

●健康診断について

4月から健康診断が始まっています。検診で異常の疑いがあった場合には、お知らせの用紙をお渡ししています。(歯科検診については、全員に用紙をお渡ししますのでご確認ください。) 受診が必要な場合は、お早目の受診をお願い致します。

●学校管理下でのけがについて

学校管理下のけがで受診した際には、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の災害共済給付制度を利用することができます。

受診する場合は医療機関に記入してもらった書類をお渡しします。帰宅後に受診した場合は、担任を通じて病院を受診した旨をお知らせください。

申請の条件

○学校管理下のけがであること(通学中を含む)

○医療機関での**合計医療費**が保険証使用で**1500円以上**であること

※この制度を利用される場合は、診療の際に医療機関の窓口で、学校管理下でのけがであることを伝え、**本人負担額をお支払い**ください。その際に、「津幡町子ども医療費受給資格証」を提示する必要はありません。

ご不明な点があれば、保健室まで連絡くださいますよう、よろしくお願ひします。