

ほけんだより 5月号

令和4年5月6日
北島北小保健室

新しい学年がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？連休も明け、そろそろ疲れが出てくる頃です。運動会の練習も始まります。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！

はや はや あさ ぞとあそ げんき
「早ね・早起き・朝ごはん＋外遊び」で元気いっぱい！



朝の光でスイッチオン！
朝日をあびると、体内時計がリセットされて、脳が自ざめます。朝はカーテンを開けて、部屋に朝の光を入れましょう。



脳にエネルギー補給！
朝ごはんは、脳が働くエネルギー源です。しっかり食べることで勉強に集中できます。朝ごはんには、お米などの炭水化物や様々な栄養素をとりましょう。

いつも同じ時間にねよう！
10時までにねると体を成長させるホルモンがたくさん出ます。休みの日も、睡眠のリズムをくずさないように早くねましょう。

はや 早ね

はや 早起き

あさ 朝ごはん

そと 外あそび

外遊びをしよう！
外遊びをすると、適度に疲れるので、ねつきも早く、ぐっすり寝れます。意識して、体を動かすようにしましょう。



5月の健康診断

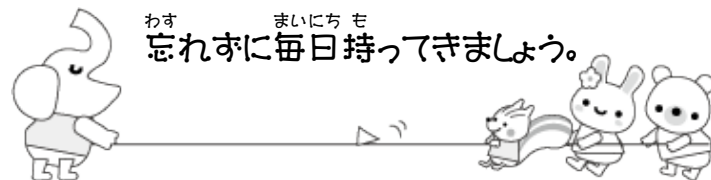
5月13日(金)・・・内科健診(1・2年, 6-1)
16日(月)・・・心電図健診(1・4年)
18日(水)・・・尿検査2回目(再検査者)
19日(木)・・・内科健診(3・4・5年, 6-2)

運動会の練習が始まります！

5月末には運動会がありますね。運動会に向けて、これから毎日のように練習があります。本番で力を発揮するためには、日頃の健康管理が大切です。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症への注意も必要です。つぎのことに気をつけましょう。

- ☆朝ごはんを必ず食べる
- ☆水分をこまめにとる
- ☆手足の爪は短く切る
- ☆汗をきちんとふく
- ☆夜は早くねる

水ごう・マスクの予備は、忘れずに毎日持ってきましょう。



ひととの距離が十分にとれている、近距離での会話を控えるなど、感染症対策をしたうえで、熱中症への対応を優先し、マスクを外しましょう。

保護者の方へ

お子さんが、学校でけがをしたとき

ほけんしつ 保健室まで知らせてください

いりょうひ 医療費がおりる手続きをします

※医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。詳しいことは学校(保健室へ)お問い合わせください

学校でけがをしたときは？

日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

給付の対象・条件など

- 学校管理下(課外活動・通学なども含む)のけがであること
- 療養にかかった費用が5000円以上の場合(医療保険の適用で医療機関の窓口で支払った自己負担額が、通常1500円以上)

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。
<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/Default.aspx>