

ほけんだより5月

秩父市立大田小学校保健室 NO2 令和7年5月7日

しんねんど はじ かげつ かんきょう か ころ つか て
 新年度が始まり、1ヶ月がたちました。環境が変わり心やからだに疲れが出てくるころです。
 きそくただ せいかつ ころ げんき どうこう
 規則正しい生活を心がけ、元気に登校できるようにしましょう。



心が疲れていませんか？

ころ
 心のストレスはからだの不調としても現れます。心の疲れをチェックしてみましょう。

あてはまることがあるときは、心が疲れているときです。

じぶん ほうほう じょうず げんき せいかつ
 自分にあった方法で上手にストレスをやわらげて元気に生活ができるようにしましょう。

- イライラする やる気が出ない 朝起きられない 食欲がない
- 友だちや家族と話したくない 勉強に集中できない

ストレスをやわらげるには…

からだ うご
 体を動かす そうだんする のんびりする おんがく き
 音楽を聞く きもちをか
 気持ちを書きだす



げつようび けんさ 月曜日はいせい検査です

ことし はやねはやお ちょうしょく あさ は
 今年も、早寝早起き・朝食・朝の歯みがき・つめ・ハンカチ・ティッシュにつ
 かくにん ひる ほうそう けっか はっぴよう ねんかん めざ
 いて確認します。お昼の放送で結果発表されます。年間パーフェクトを目指し
 ましょう。



5月の健康診断

けんさこうもく 検査項目	けんしん び 検診日	がく ねん 学 年	じ かん 時 間	ちゅういじこう 注意事項
にようけん さ 尿検査	5月12日(月)	ぜんがくねん 全学年	9:00	とうじつ あさ ちゅうかんによう 当日の朝、中間尿をとる。
ない かけんしん 内科検診	5月16日(金)	ぜんがくねん 全学年	13:30	はんそでたいいくぎ う 半袖体育着で受けます。
じ び かけんしん 耳鼻科検診	5月21日(水)	ぜんがくねん 全学年	13:30	かみ みみ う 髪を耳にかけて受ける。
にようけん さ 尿検査 (二次)	5月29日(木)	たいしょうしゃ 対象者	9:00	とうじつ あさ ちゅうかんによう 当日の朝、中間尿をとる。
し かけんしん 歯科健診	5月29日(木)	ぜんがくねん 全学年	9:00	きれいに は きれいに歯みがきをしてくる。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

がっ ねっちゅうしょう はじ きゅう あつ ひ て あつ からだ
 5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さになれていない体がつ
 いていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けないからだづくりをはじめましょう。



すいぶん
 水分をこま
 めにとりま
 しょう。



じゅうぶん
 十分なす
 いみをとり
 ましょう。



ちょうしょく
 朝食をしっ
 かり食べて
 ましょう。

お家の方へ 災害共済給付制度について

学校で起こったけがなどで医療機関を受診し医療費の総額が5,000円以上(3割負担
 1,500円以上)の医療費がかかった場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから
 給付金が支払われます。これを「災害給付制度」といいます。

受診した月から2年間請求を行わないと給付金が受けられませんので、受診したときには学校へご連絡をお願いします。

また、秩父市の「こども医療費」「ひとり親家庭等医療費」など利用された場合は、対象
 になりませんのでご承知おきください。

今年度の掛け金として、学年費より460円を集金させていただきます。