

ほけんだより はあと♡

平成27年5月7日
さいたま市立美園小学校
保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい学校、クラスには慣れましたか？新しい生活にも慣れて楽しい学校生活を送っているところかと思いますが、緊張がほぐれ、体調を崩して保健室に来室している子も増えてきています。

また、5月にはゴールデンウィークがあります。この一か月で学校モードに切り替わった生活リズムが乱れないよう、連休中も規則正しい生活を送りましょう。

5月の保健目標

はや はやお あさ た
早ね・早起きをして朝ごはんを食べよう



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。

きどくただ せいかつ おく
規則正しい生活リズムを送ろう！



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

連休中も生活リズムを乱さないために、普段から行っている規則正しい生活リズムで毎日元気に過ごしましょう。

あさ はん た たいせつ りゆう
～朝ご飯を食べることが大切な理由～



やる気と集中力が出る

朝食を食べると、体温がすぐに上がります。

体のリズムを整える

朝食は体の目覚まし。食べてないと一日ぼーっとしてしまいます。

脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。エネルギーが足りないと、イライラしたり集中力がなくなる原因に

スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下(朝自宅を出てから帰宅するまでの間)のけが等は、日本スポーツ振興センターからその治療費や見舞金が給付されます。さいたま市には、「子育て支援医療費助成制度」がありますが、「学校管理下」のけが等につきましては、原則としてこちらの「スポーツ振興センター災害共済給付制度」を利用してください。学校管理下でのけが等で医療機関を受診した場合は必ずご連絡ください。

スポーツ振興センター

違いは？

子育て支援医療費制度

学校管理下のけがや疾病を対象とした災害給付制度

医療費給付の内容

期間：**初診から最長10年**

通院・入院：医療費の3割+**上乘せ1割**

医療機関窓口での支払い：あり(後日給付金を振り込み)

保証期間が長く、給付額も1割多く支給され、手厚い保証となっています

さいたま市在住で、健康保険に加入している0歳～中学校卒業までの乳幼児・児童対象の医療費助成制度。

医療費給付の内容

期間：中学校卒業まで

通院・入院：医療費の3割分

医療機関窓口での支払い：なし

●**今年度掛金、460円を6月の給食費等の口座引き落とし日に、引き落としをさせていただきます。**

健康診断でなにを
みているのかな？



Q. 歯科健診で、歯医者さんが言う「CO(シーオー)」は
どんな意味でしょうか？

A. むし歯になりかけている歯の記号のことです。放
っておくとむし歯になってしまうので要注意です。



Q. 結核はからだのどこの病気
でしょうか？

A. 結核菌という菌が人が人
うつってかかる肺の病気の
ことです。はじめは風邪の
症状が出て、ひどくなると
呼吸ができなくなってしま
います。



保護者の皆様へ

学校からの疾病通知は、疾病の疑いがあるお子さんにお渡ししています。病院を受診し、「異常なし」と診断される場合もあります。視力など、毎年のことだと思わず、定期検査として考えていただきたいと思えます。学習に支障がないか、感染症ではないか、正確な判断を医療機関でしていただけてください。

また、「疾病通知」や「治療継続のお願い」は、医師会を通して無料で記入していただけるようお願いをしておりますが、医師会に所属していない場合や市外の病院で文書料がかかる場合もあるようです。各医療機関に問い合わせしてください。

ほけんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。