

ほけんだより はあと♡



平成28年5月2日
さいたま市立美園小学校
保健室

新年度がスタートして、およそ一か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。

そして、ふと気づくと「何だか体が重たい」「ちょっと落ち込みぎみ」、そんなことはないでしょうか。生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり…動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいものです。



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**



なんとなくヤル気が出なったり、イライラしたり、眠れなかったり、体の調子が悪かったり…。そんなときはぜひ一度試してみよう!



スポーツをする

好きなことを思いっきりやってみる



き 気になっていることを紙に
か 書いて 頭からいったん離す



ほん よ
本を読む



はや ね
早く寝る

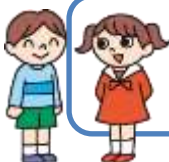
ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



いつもと違う場所に出かけてみる



おんがく き
音楽を聞く



だれ はな
誰かに話してみる



ペットと遊ぶ



保護者の
皆様へ

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

●**今年度の掛金、460円を6月の給食費等の口座引き落とし日に、給食費等と一緒に引き落としをさせていただきます。**

★5月の健康診断日程予定★

5月2日(月)心臓検診 9:00～(1・4年)

5月6日(金)聴力検査 (3年)

5月9日(月)聴力検査 (4年)



5月10日(火)眼科検診 13:50～**星合先生**(2・3・6年・にじ)

5月11日(水)耳鼻科検診 9:00～**壺坂先生**(全学年)

5月12日(木)内科検診 9:00～**森口先生**(2年・にじ)

5月13日(金)尿検査二次



保護者の皆様へ

学校での健康診断は、スクリーニング検査(ふるい分け検査)のため、学校からの疾病通知は明らかに異常が認められる場合と、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせします。そのため、病院で詳しい検査をした結果、病気や異常がなかったということもありますので、ご理解ください。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います。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。場合によっては、水泳や運動会の練習に参加できないこともあります。

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、おうちの人といっしょに読みましょう。