

令和6年5月10日

ほけんだより **元気！笑顔！**



金沢市立戸板小学校 保健室

5月はつかれがやすい時期です

新学期に入って、1か月経ちました。5月は運動会練習に力が入る時期です。新しく環境が変わったりいつもとちがう行事があったりすると、自分でも知らないうちに体に力が入っていたり心がきんちょうしたりしやすくなります。早く寝る、ゆっくりお風呂に入る、おいしいものを食べるなど、休養をしっかりと心と体にパワーをためましょう。



お申し込みは、担任や養護教諭へ、連絡帳やTel等でお気軽に。

スクールカウンセラー相談

14日(火) 午前
21日(火) 午前
28日(火) 午前

このころのポストは保健室にあります。

5月の保健行事

日	健康診断	学年
8日(水)	歯科検診(南川先生)	2・4年生
9日(木)	歯科検診(下村先生)	3年生
15日(水)	尿検査 容器の持ち帰り日	全学年
16日(木) 17日(金)	尿検査 提出日	全学年
28日(火)	内科検診(加畑先生)	3年生
29日(水)	歯科検診(南川先生)	6年生
30日(木)	歯科検診(下村先生)	1年生

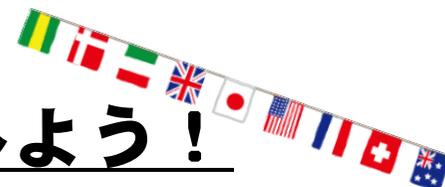
《5月のほけんもくひょう》

じぶんの体のちょうしを知ろう

今月は、いろいろな種類の健康診断があります。健康診断で自分の健康状態や体の成長をチェックすることで、ふだんの生活をふりかえり、もっと元気にすごすためにできることがないか考えてみましょう。

うんどうかい

運動会のじゅんびをしよう！



- ながいかみはむすびましょう
- ぼうしのゴムはのびてない？
- シャツはたんパンにいれよう
- サイズのあったシューズを

□にはいることばは？

けがをしないために

① てとあしの□□をきる



② □□□□うんどうをしっかりとる



ねっちゅうしょうにならないために

③ □ぶそくは×
④ □□ごはんはしっかりとる



⑤ □□をこまめにのむ



⑥ わすれずに□□□をかぶる



きゅうけいのはきは
⑦ ひ□□でやすむ
⑧ からだを□□す





暑さになれていないこの時期…

熱中症に注意しましょう

学校では運動会の練習が始まりました。最近、5月でも真夏の暑さになる日もあります。暑さになれていない時期ですので、特に熱中症に注意していきましょう。

【おうち方へのお願い】

- 水筒の準備（水か麦茶）
- 登校時は忘れずに黄色帽を。
赤白帽も忘れずに。（ゴムの点検をお願いします。）
- 登下校時にはマスクをはずして
- 朝ご飯はしっかりと
- 睡眠不足に注意
- 体調が悪い場合（特に嘔吐や下痢などの症状）は担任に連絡を
- 徐々に暑さに慣れるように、冷房の低い温度設定に注意



学校で服薬するときはどうすればいい？

服薬依頼書の提出について

学校職員が学校で児童生徒に薬を使用したり管理することは認められていませんので、学校生活の中で服薬が必要である場合は、保護者の管理の下で行っていただくのが原則です。

しかし、お子さんが学校で薬を自己管理し使用することが難しい場合があり、この場合、学校職員が服薬介助や薬の保管を行うには、「家族の依頼があること」と「医師により処方されたものであること」等の条件が必要です。以上のことから、本校ではやむをえずお子さん本人が服薬や薬の管理ができない場合は、「服薬依頼書」を提出いただいて服薬介助を実施します。

以下のことをご確認の上、お子さん自身での服薬が難しい、服薬したかどうかの確認が必要等の理由で職員の介助が必要な場合には、担任や養護教諭に電話や連絡帳でお知らせください。

- まずは、自分で服薬などができるようおうちで練習してください。
- 服薬の時間がずらせないか等、医師に相談してみてください。
- 医師に処方された医薬品のみが対象で、市販薬等は介助できません。
- お薬は1回分をまとめて小袋に入れ、記名して持たせてください。
- お薬の説明書等のコピーを添付してください。

※ ご家族や児童が自己責任で服薬できる時は、依頼書は提出される必要はありません。

※ 連絡をいただきましたら、その都度お子さんに用紙をお渡しします。

けが予防のため つめのチェックを！



長い爪は
けがの原因に！

短かすぎるのも注意！

角を四角く
のこして
切ります

巻き爪の予防には
スクエアカット



うらめんの クイズのこたえ

- ① つめ
- ② じゅんぴ
- ③ ね
- ④ あさ
- ⑤ みず
- ⑥ ぼうし
- ⑦ かげ
- ⑧ ひや

あついとき
はマスクを
はずしてね



学校でけがをしたら手続きを

スポーツ振興センターについて



学校でけが等をした時には、スポーツ振興センターの災害給付金が支給されます。掛け金は年間460円で5月に集金されます。登下校時のけがにも支給されますので、お子さんがけがをして病院や接骨院などを受診した場合には担任や養護教諭にお知らせください。所定の書類をお渡しいたします。

給付の対象となるのは、医療費が5000円（3割負担で1500円）以上のものです。子ども医療券を使って窓口での支払いが500円でも支給の対象になりますので、わからない場合には保健室にお問い合わせください。