

ほけんだより 5月

令和5年5月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

あっという間に5月になりました。みなさん、新しいクラスには慣れてきたでしょうか。「まだなんか緊張する…」という人はもちろん「余裕よゆう！」という人も、自分でも気がつかないうちに疲れがたまってきているかもしれません。G Wをうまく活用し、心と体をリフレッシュさせて、休み明けにはまた元気な姿をみせてくださいね。

急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

5月は、1・4・6年生の校外学習があります。ハンカチや水筒を忘れず、けがに気を付けて楽しんでください。季節の変わり目でもありますから、上着でうまく体温を調節し、体の調子を整えていきましょう。

健康診断

各学年、二測定・尿検査（一次）・内科検診・聴力検査（1235年）心電図検査（1年）が終わりました。各健康診断で異常があった場合には、観察や受診をおすすめするお知らせをお渡ししています。おうちのひとと一緒に確認し、必要な場合はかかりつけ医等で検査・診察をうけてくださいね。保健室からの封筒は学校に返却してください。

まだまだ続きます

内科検診では、お医者さんに「よろしくおねがいします！」や「ありがとうございました！」と伝えられる人が多くて、先生はとても嬉しくなりました。5月以降も検診は続きますので、その調子でお願いします。学校で行う無料の健康診断というのは、実は日本にしかありません。面倒くさがらず進んで受けてほしいものです。普段から、心とからだの状態について関心を持ち、自分や周りの人を大切にできる人になってくださいね。

保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センター（枚方市安全共済会）の災害共済給付制度について

授業中や登下校中などの学校管理下において負傷し、医療機関を受診した場合、医療費の給付を受けることができます。（申請の期限は災害発生日から2年）。

学校から申請を行いますので、学校管理下でのけがで受診された場合は、担任もしくは養護教諭等にお知らせください。なお、接骨院や整骨院での施術は、災害給付制度の対象外となることがあります。初診は必ず、医師・歯科医師免許を有するものが治療を行う医療機関に行くようお願いします。