

おうちの人といっしょに よみましょう

# 5月のほけんだより



早寝・早起き・朝ごはん・笑顔  
春日部市立牛島小 保健室  
平成30年5月

校庭の木々に緑の葉が茂り、さわやかな季節となり、外で元気に遊ぶすがたが多く見られるようになりました。しかし、この時期は疲れが出て、体調を崩しやすい時でもあります。

「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れたと思ったら、早めに休むようにしましょう。気温の変化もはげしいので、十分注意してすごしましょう。

## けんこうしんだん

# 健康診断 まっさいちゅう！



まだまだ たくさんの検査があります。じょうずに受けましょう。

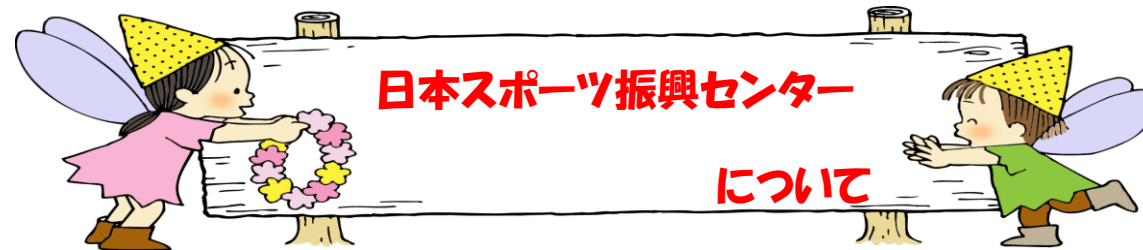
検診後、受診のすすめをもらった人は早めに受診しましょう。(歯科は全員に配布します。)

## <5月の保健行事>

検査項目	実施日	対象学年	注意すること
視力検査	2日(水)	6年生	前日は早く寝ましょう。 メガネをかけている人は忘れずに！
	7日(月)	5年生	
	8日(火)	4年生	
	9日(水)	3年生	
	10日(木)	2年生	
	11日(金)	1年生、5・6組	
尿検査	14日(月) 提出	全学年	前の日におしっこをしておく。 朝起きてすぐのおしっこをとる。
	15日(火) 提出		
眼科検診	16日(水)	全学年	前髪をとめておきましょう。
心臓検診	23日(水)	1年生	リラックスして、静かに受けましょう。
歯科健診	24日(木)	全学年	朝の歯みがきをわすれずにしましょう。
内科検診	25日(金)	4・5・6年56組	髪が長い人は肩にかからないよう結びましょう。 静かに順序よく受けましょう。
	29日(火)	1・2・3年	
尿検査 (2次)	31日(木) 提出	1次陽性者	前の日におしっこをしておく。 朝起きてすぐのおしっこをとる。
		未提出者	

## <保護者の皆様へ>

●学校での健康診断は、疑いのあるものは全て受診のお勧めを出します。疑いがあつたからといって、すぐに病気とは限りませんが、異常の疑いがあつたときは早めの受診をお願いします。(プール前に) また、すでに受診が済んでいる・定期的に受診中の場合はその結果をお知らせください。



学校管理下における児童の事故災害(けが等)に対し、「日本スポーツ振興センター」の法で定められた範囲内で治療費や見舞金が給付される制度です。

### ●学校の管理下とは・・・?

授業中、休み時間、正規の通学路での登下校、学校行事(運動会・宿泊学習など)等。

### ●給付対象は・・・?

初診から治ゆまでの総医療費が5000円(保険証使用で窓口支払いが1500円)以上かつた場合給付の対象となりますが、場合によっては対象外となることがあります。詳しくは養護教諭までお問い合わせください。

### ●掛け金は・・・? 年間1人 460円(保護者負担)+ 460円(春日部市負担)

\* 毎年、1年で掛け捨てになります。

\* 掛け金は、6月頃に学級で教材費と一緒に集金します。

### ●手続きの方法は・・・?

学校管理下でけがをし医療機関へ行った場合は、必ず窓口で支払いをし、学校(担任)まで受診した医療機関名と受診結果をお知らせください。

### 手続きに必要な書類・・・病院等を受診した場合「医療等の状況」

お薬が出た場合「調剤報酬明細書」をお渡しします。

その書類に医療機関にて必要事項を記入してもらい、学校までご提出ください。用紙は1ヶ月に1医療機関1枚必要です。次の月も受診した場合や医療機関を変えた場合など用紙が足りない時はご連絡ください。その後の事務手続きは学校で行います。

### ●給付金の支払方法は・・・?

手続きから給付までは、おおむね3~4ヶ月かかります。給付決定の通知がありましたら、連絡しますので、学校まで受け取りにきていただきます。

### ●その他

学校管理下で負傷し、帰宅後に医療機関を受診された場合は、学校(担任)まで連絡をお願いします。また、ご不明な点がありましたら学校(保健室)までご連絡ください。

## <ご注意ください>

学校でのけがで医療機関を受診される場合「子ども医療費」は使用できません。窓口で「学校でのけが」ということを伝え、窓口で支払いをしてください。その後、学校に申請書類を請求してください。

# ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

肌寒い日があったかと思ったら、急に暑くなることもあります。



気温や湿度が高い時は、まだ暑さに慣れていないので熱中症になりやすい時です。

熱中症のため救急車で運ばれたというニュースもありましたので、

十分注意しましょう。

## こんな人は特に注意

人は、暑くなったら汗をかいて体温を調節しますが、その体温調節のしくみがうまく働かなくなると熱中症になります。

特に、下のような人はなりやすいので注意しましょう。



暑さに慣れていない人



体調が悪い人



寝不足な人



しょうじょう ちゅうい  
こんな症状に注意

●顔が赤い ●ひどく汗をかいている → 体温が上がっています。

●ぐったりして元気がない



●顔や手足がとても熱い

●まったく汗をかいていない

→ かなり危険な状態です。



●呼びかけても反応しない

すぐに救急車を!

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防

○こまめに水分をとみましょう。

(たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクやうすい塩水を。水をはがぶ飲みすると血液がうすくなりすぎ、けいれんなどが起きることも)



○外では必ず帽子をかぶりましょう。

○睡眠を十分にとりましょう。

○疲れた時は、無理をしないで休けいしましょう。

