

ぐんぐんのびのび

R7年5月 No. 2

良城小 保健室

新しい学年が始まって約1ヶ月たちました。新しいこといっぱいの新学期に慣れてきたでしょうか。5月は緊張が少しずつ緩み、疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ご飯で体調を整えましょう。

また、だんだんと暑い日が増えてきています。運動会練習も始まるので、暑さ対策も忘れずお願いします。



健康診断が始まっています。

終わったものから、受診が必要な人にお知らせを出します。

(歯科検診は全員お知らせを出します。)

受け取られた方は早めに受診をし、結果をお知らせください。

・検診がスムーズに受けられるよう、ご協力をお願いいたします。

◎眼科検診…前髪が目にかからないようにしましょう。

◎耳鼻科検診…髪の毛が耳にかからないように結んできましょう。

耳掃除をしてきましょう。

◎内科検診、心電図検診…体を清潔にしましょう。

問診票の提出をお願いいたします。

※内科検診について

検査・診察時の場面において正確な検査・診察のために、医師が体操服や下着等の下から聴診器を入れたり、脊柱などの確認をするときに服をめくったりすることがありますので、ご了承ください。

日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」について

学校管理下（授業中・休み時間・登下校中・学校行事など）でけがなどをした場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから災害給付金が支給されます。

－給付が受けられるのは－

- * けがなどで受診した場合、治療に要する費用の総額が500点以上（初診から治癒するまでの窓口の支払いが合計1,500円以上）のとき、申請の対象となります。
- * 「こども医療助成制度」を使用された場合でも、「災害給付制度」を申請することにより、1割のお見舞い金が支給されます。

－手続きの方法は－

- * 学校管理下でけがをして受診した場合、担任まで連絡してください。
- * 医療機関・薬局などで書いてもらう書類を保健室からお渡ししますので、かかりつけの病院や薬局などで記入してもらい、学校に提出してください。

児童のみなさんへ

おうちの人と読みましょう。

5月24日は運動会です。体が暑さや運動に慣れていないと「熱中症」になって
 しまうかもしれません。熱中症を予防して元気に過ごしましょう！

熱中症ってどんな病気？

暑くてじめじめした環境や、運動をしたときにたくさん汗をかくと、
 体の水分が足りなくなったり、体温がどんどん高くなったりすることが
 あります。そのせいで、体の調子が悪くなることを熱中症といいます。
 熱中症にいろいろな症状があります。症状に合わせた対応をしましょう。



軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

熱中症を予防するには？

- ☆こまめに水分をとろう
- ☆ぼうしをかぶろう
- ☆生活習慣を整えよう
- ☆すずしい服を着よう



生活習慣を整えよう
 早ね・早おき・朝ご飯



下の暗号を解くと、
 出てくる言葉は何かな？



ぬ ↑ て ↑ つ → る → い ← き ← も → く → を予防して運動会がんばろう！

※暗号が解けた人は保健室に持ってきてくださいね！ 答え合わせします。