

# ほけんだより



上尾市立原市小学校  
令和6年5月1日  
保健室 No.2

## ゴールデンウィーク

## 規則正しい生活を

新年度の慌ただしい4月を乗り越え、ゴールデンウィークがやってきました。環境の変化や人間関係による疲れ、緊張、ストレスが溜まっている人もいます。「5月病」と言われるように、今までとは違う環境で過ごしていくことは、少なからず負荷がかかります。この連休で、『リラックス』『リフレッシュ』をして、心も体も癒せるといいですね。

感染症は、4月の下旬に溶連菌感染症がみられました。主な症状は発熱とのどの痛みです。体や手足に小さく紅い発疹がでたり、舌にイチゴのようなブツブツができたりします。梅雨が近づいてくると感染性胃腸炎も流行しやすくなります。

連休に、遊びすぎたり、遅寝遅起きをたり、ゲームやスマホを長時間したり、一度生活リズムが乱れてしまうと、戻すことが簡単ではありません。毎日の『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを大切に、心も体もきらきら元気いっぱい学校生活を過ごしてほしいです。



## 健康診断

まだまだ

続きます



- 5/ 2(木)眼科健診(全学年)
- 5/16(木)内科検診(1・3・5年)
- 5/20(月)色覚検査(4年)
- 5/23(木)内科検診(2・4・6年ひまつく)
- 5/30(木)尿検査2次
- 6/ 6(木)歯科健診(全学年)

まずは早起き!

# いいリズムで毎日元気

早起きして  
朝日を浴びる

朝ごはんを  
ゆっくり食べる

ウンチが出て  
スッキリ

早く眠くなって  
朝までぐっすり

お腹が空いて  
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・  
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

# 学校でケガをした場合は、ご連絡ください ～日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について～



学校の管理下において、骨折や打撲、捻挫などけがをして医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度により、医療費が支給されます。掛け金は上尾市が全額負担しています。上尾市の「こども医療費助成制度」もありますが、学校の管理下におけるケガは、この災害共済給付制度が優先となります。手続きについてご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

## 【給付対象】

- ①学校の管理下におけるけがや災害
  - ・教育課程に基づく授業を受けている時。
  - ・教育計画に基づく課外指導を受けている時。(修学旅行、林間学校等)
  - ・休憩時間中に学校にある時、その他校長の指示または承認に基づいて学校にある時。
  - ・通常の経路及び方法により登下校する時。
- ②1つのけがや災害について医療費の総額が窓口での自己負担3割分の支払いで1500円以上の場合
  - ・1500円未満の場合は、「こども医療費助成制度」を使用してください。



## 【手続きの方法】

- ①医療機関を受診した場合は、担任までご連絡ください。所定の書類をお渡しします。整骨院や接骨院用、薬局用の書類もありますので、医療機関名もご連絡いただくと円滑に手続きできます。書類は月ごとの記入になります。
- ②医療機関で記入していただいた書類を学校までご提出ください。
- ③学校から日本スポーツ振興センターへ申請します。
- ④給付金額が決定次第、お支払いの連絡をいたします。連絡がありましたら、ご来校ください。申請から2～3ヶ月程度かかります。



# 熱中症予防始まっています

## 暑熱順化

は今のうち！



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

