

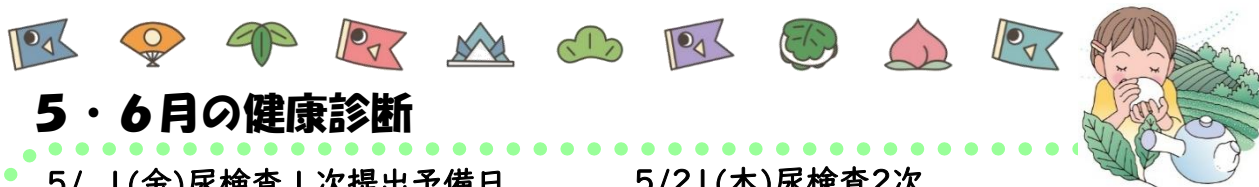


上尾市立原市小学校
令和8年5月号
保健室 No. 2

新年度が始まり、もうすぐ1か月が過ぎようとしています。保健室の窓からは、鮮やかな緑の葉っぱたちが風に揺れているのが見えます。

4月の3週目の終わり頃から、体調不良による欠席や保健室来室の児童が増えてきました。新しい学級で過ごす緊張感やワクワク感で疲れが溜まっているのかもしれませんが、感染症の流行はみられませんが、溶連菌感染症がでています。

大型連休で疲れを癒し、心も体もリフレッシュするとともに、「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を整えて、5月も元気いっぱいにご過ごしましょう。



5・6月の健康診断

5/ 1(金)尿検査1次提出予備日
5/ 7(木)視力検査2次(6年)
5/ 8(金)視力検査2次(5年)
5/11(月)視力検査2次(4年)
5/12(火)視力検査2次(2・3年)
5/18(月)眼科検診(全学年)

5/21(木)尿検査2次
5/27(水)内科検診(4・5・6年ひまつく)
5/28(木)内科検診(1・2・3年)
6/ 8(月)歯科健診(全学年)
6/16(火)色覚検査(4年)

適度に休むことも 大切です

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが『五月病』です。

4月は新しい学級や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少し緩むと、心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって寒暖差があることで自律神経が乱れ心身の不調につながりやすくなります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレスを発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。時にはゆっくり休むことも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。一人で抱え込まず、周りの大人に相談してみましょう。

おすすめのリラックス法



○気持ちを書き出す ○好きな音楽を聴く ○のんびり過ごす ○体を動かす ○周りの人に相談する

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)
 - ・休憩時間中及び学校の定めた特定時間中。
 - ・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か月程度かかります。

