



平成30年4月23日
白岡市立大山小学校
保健室

新年度が始まって、2週間たちました。少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。今まで緊張していたぶんの疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすいときです。元気にすごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健目標 すききらいをせず、なんでも食べよう

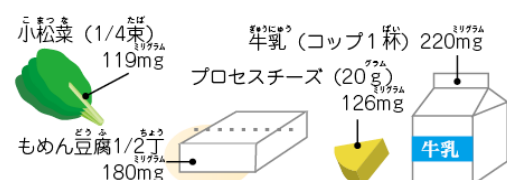
食べ物はそれぞれ違う「栄養素」をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれる栄養素が体の中に入り、体を成長させたり、エネルギーのもとになったり、体の調子を整えたり、みなさんが元気に生活できるようにしてくれるのです。

骨をじょうぶにする食べものは？

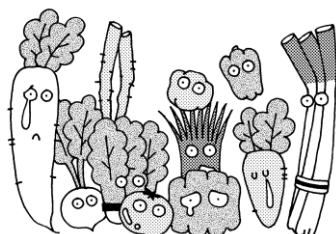
骨の材料になるのは、カルシウムです。小学生（6～11歳）では、1日に男子600～700mg・女子550～750mgをとることがすすめられています*。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」推奨量

カルシウムを多く含む食べもの



野菜 上手にとってる？



体の働きを調整するビタミン、カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きをよくし過剰なコレステロールの吸収をおさえる食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。

ハンカチ・ティッシュを忘れずに

清潔にすごすために、手洗いは欠かせません。でも、せっかく、ていねいに手を洗っても、汚れたハンカチや洋服でふいたら、雑菌やウイルスが逆もどりです。これから、汗をかくことも多くなります。清潔なハンカチ・タオルを身につけましょう。



☆歯科健診

（全学年）

○実施日 4月24日（火）午前中

○朝食後、かならず歯をみがいてください。

○歯科健診の予備日はありませんので、なるべく欠席のないようにお願いします。



☆尿検査

（全学年）

○実施日 4月26日（木）の朝おきてすぐに検査をしてください。

○提出日 4月26日（木）
※わすれた場合は、27日（金）に提出してください。

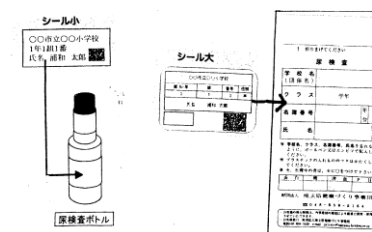


○4月25日（水）に配付するもの

- ①尿を入れる容器
- ②尿を入れる袋
- ③尿をとるコップ

○名前シールを確認してください。

図のように小のシールは尿を入れる容器に、大のシールは袋のおもてに貼ってあります。



○尿検査の正しい受け方（袋の裏側の注意事項をお読みください。）

- ・検査結果に影響する場合がありますので前日の夕方からは、ビタミンCをふくだジュースや薬剤は飲まないでください。
- ・前日の晩は、寝る前に排尿してください。

○採尿のしかた

- ①朝起きたらすぐの尿をとります。はじめに少しだけ排尿して、その後の尿をコップにとります。
- ②採尿容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸い上げます。容器の線まで入れてください。
- ③採尿した尿がもれないよう、キャップをしっかりしめてください。



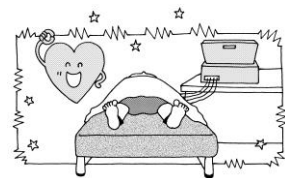
※尿検査は、登校したらすぐに担任の先生へ提出してください。

5月の保健行事予定

5月 1日(火)内科検診(全学年)

15日(火)耳鼻科検診(1・2・4年)
・耳そうじをしておきましょう。

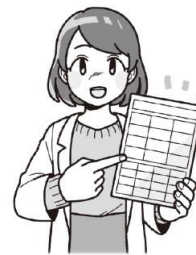
17日(木)心臓検診(1年)
・心電図をとります。
・心臓検診調査票の記入をお願いします。



※4年生の小児生活習慣病予防検診(血圧・採血)は2学期に行います。



保護者の方へ 健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

はみがき指導のお知らせ

今年も歯医者さんと歯科衛生士さんに来ていただき、はみがきについて教えていただきます。歯垢の赤染めもします。いつものはみがきで、どのくらい汚れが落とせているのか確認してみましょう。全学年で保護者の方に参観していただけます。

◆6月6日(水) 2時間目:6年生 3時間目:3年生・たちばな

◆6月7日(木) 2時間目:4・5年生



油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに
気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな
水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



保護者のみなさまへ

スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下(授業中や休み時間、登下校など)におけるけがや病気(熱中症や食中毒など)で、医療機関で治療を受けたときは、支払いをした後、医療費の額によって、スポーツ振興センターの災害給付金か、こども医療費を請求していただけます。チェックポイントは2つです。

- ①学校管理下におけるけが(病気)か
- ②医療費総額が5,000円以上(=窓口支払い1,500円以上)か

学校管理下におけるけが(病気)で医療機関に行った。



医療機関の窓口で「学校でのけが(病気)」と伝え、医療費を支払う。

◆医療費総額が5,000円以上
(=窓口支払い1,500円以上)



スポーツ振興センターの請求をする。
(学校から用紙をお渡しします。)
→医療機関で記入していただく
→学校に提出→数ヶ月後に給付

◆医療費総額が5,000円未満
(=窓口支払い1,500円未満)



こども医療費の請求をする。
領収書を持ち市役所子ども支援課へ
→医療費支給

学校でおきたけがで受診したときは、担任に連絡してください。

