

ほけんだより 5月

令和5年5月19日
白嶺小中学校 保健室

木々の緑が美しく、気温もどんどん上がり、汗をかきやすい季節になりましたね。外での活動も増え、小学生はマラソン練習、中学生は部活動などで、たくさん汗をかいていると思います。汗をかいたら、みなさんはどうしていますか？ そのままにしていますか？ 汗をふかずに長い時間そのままにすると雑菌が増えて、においや肌トラブルの原因になることがあります。

「からだを清潔にすること」は、自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。よいお天気が多く運動日和の今の季節、からだを清潔にしてさわやかに元気にすごしたいですね。



いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



まぶたがみ

目にかからない
ようにしましょう



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！



タオル・着がえ

あせをかいたあとは
ふいて、着がえよう



急な暑さに ご注意ください 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

保護者の方へ

子どもたちは、マラソン練習や部活動で毎日たくさんの汗をかきます。熱中症予防のためにも、のどが渴いた時にサッとすぐに水分補給ができるように、水筒を持参していただけますよう、よろしくお願いたします。

裏面にも、おしらせがあります。

..... 保護者の方へ ～災害共済給付制度ついて～



- 災害共済給付制度とは、お子さんが学校管理下でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。
*学校管理下とは…授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、遠足、部活動、など
- 初診から治癒までにかかった医療費総額が5000円以上（窓口負担額が1500円以上）の場合に給付の対象となります。
- 子育て支援医療給付金制度との併用(重複支給)はできません。学校でのけが等についてはスポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先になりますので、受給資格者証は使用せず、窓口で医療費をお支払いください。
- 申請の手続きは学校が行います。申請の際には、受診した医療機関に記入してもらう書類と領収書が必要となります。書類は学校からお渡ししますので、お知らせください。
- 受診した月から2年間、申請を行わなければ給付を受けられなくなるので、受診した際は早めに学校へお知らせください。

～新型コロナウイルスが「5類」へ～

5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが「5類」へ移行しました。これに伴い、学校における出席停止期間の扱いが

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」と定められました。

また、これまでは濃厚接触者として特定されていた者（感染者の同居家族等）についても、濃厚接触者の特定は行われなくなり、今後は行動制限および協力要請は行われません。

今後も学校では基本的な感染症対策をし、感染が拡大しないように取り組んでまいります。ご家庭でも、これまで通りの手洗いやうがい等の感染予防を行っていただき、お子様に発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がみられた場合には、自宅で休養し、無理をして登校しないようお願いいたします。

しんぞうけんしん

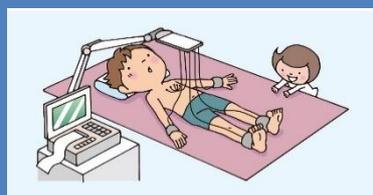
心臓検診（小1・中1のみ） 5/23(火)10:40～

しんぞうけんしん う かた
【心臓検診の受け方】

① ベッドで横になります



② 胸、手首、足首に
器具をつけます



③ そのまま
リラックスして待ちます



痛いもないし、ピリピリもしません。こわくないので、リラックスして受けましょう。

<おねがい> 体操服(半そで・短パン)を持ってきてください。