

はまけんだより5月

令和5年5月
大野西小学校
保健室

新緑がきれいで気候も過ごしやすい気持ちの良い季節です。運動会に向けて、子供たちの元気な声が響いています。4月に入学・進級し、新しい友だちや先生と出会いがあり、やる気満々で頑張っていました。勉強や友だち関係が思ったようにうまくいかなかったり、疲れがたまって元気がなくなっている人もいます。がんばりすぎていた人は、少しリラックスしてエネルギー充電が必要です。やらなければいけないことを後回しにしている人は、先ずそれを片付けてしまいましょう。先送りにすると心に引っかかった状態なので、心の底からリラックスすることができません。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えることも大切です。月曜日にスクールカウンセラーの先生も来校されています。ご家族からの相談も可能です。相談は予約制なので、担任の先生に伝えて予約を取ってもらってください。



もうすぐ運動会！

5月27日(土)の運動会に向けて練習が始まりました。暑さになれていない今の時期は、気温が夏ほど高くなくても、熱中症になりやすいと言われています。運動前後には必ず水分補給をするように声かけをしています。水筒を忘れずに持たせてください。



●●● 水分補給のポイント ●●●

① 運動を始める前にコップ1杯(200ml)飲



② のどが渴いたと思う前に飲む。



連日健康診断を実施しています。健康診断は受けるだけで安心せず、結果を大切にしてください。異常がなかった人は、引き続き今の状態を維持できるように、そして気になる症状があったり、精密検査や治療を勧められたりした人は、先延ばしにせず、受診しましょう。学校の健康診断はスクリーニング検査のため、精密検査の結果、「異常なし」という事もあります。健康診断は万が一病気がみつかったも、早期発見だと、治療も早く済みます。継続治療又は経過観察中の場合は、報告書に保護者サインをして返却してください。受診された場合は、医師に結果を記入してもらった『治療報告書』を、忘れずに学校に提出してください。



スポーツ振興センター加入について！

廿日市市では、全児童がスポーツ振興センター(学校でのけがの保険)に加入していただくことになっています。掛け金は、年間460円(就学援助を受けられている家庭は市が負担します。)です。諸費から支払いを行いますので、ご了承ください。登下校(通学路を通っている場合)を含む学校管理下でけがをした場合には、書類をお渡しします。調剤薬局も含め、500点以上が申請の対象となります。その他にも細かい基準がありますので、ご不明なことがあれば、お問い合わせください。保護者の方が病院で書類に記入して頂き、学校に申請していただくこととなります。その後学校から、スポーツ振興センターへオンライン申請を行います。給付決定までには、申請から2~3ヵ月かかります。給付金は、学校に登録していただいているゆうちょ

銀行の口座に振り込みを行います。給付が決定しましたら書面でお知らせします。