

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が、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 ている人もいるようです。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しまっ 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。





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

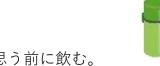
スクリーニング検査のため、精密検査の結果、「異常なし」という事もあり ます。健康診断は万が一病気がみつかっても、早期発見だ と、治療も早く済みます。継続治療又は経過観察中の場合 は、報告書に保護者サインをして返却してください。受診さ れた場合は、医師に結果を記入してもらった『治療報告書』 を, 忘れずに学校に提出してください。



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になります。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

水分補給のポイント ●●●



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。

運動を始める前にコップ1杯(200ml)飲



のどが渇いたと思う前に飲む。