

# ほけんだより 4月

令和5年4月25日  
吉舎小学校保健室  
No.2

新しい学校生活が始まって、もうすぐ1か月がたちます。元気いっぱいな子もいる反面、そろそろ疲れが出てきかたかな、という子もちらほら出てきています。まずは、生活リズムを整えて元気な体づくりを心がけましょう。また、この時期は寒い日もあれば暑い日もあり、気温の変化が大きい時期です。気温に合わせて衣服をこまめに調節し、体調管理をしていきましょう。

## ねんせい かんげい えんそく もうすぐ1年生歓迎遠足です!!

4月28日(金)は1年生歓迎遠足です。楽しく元気に帰ってくる事ができるよう、次のことに気をつけましょう。前日の夜は早くねて、体調を整えておきましょうね。

- 前の日は早くねる。
- わすれ物がないように、持ち物の準備をする。
- 服そうは、体操服を着てくる。(夏用の上に冬用)
- はきなれたくつをはいて来る。
- 朝ごはんをしっかり食べてくる。
- 朝、うんちをすませてくる。



### 健康の秘訣

## 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はやお 早起きしてあさひをあびる

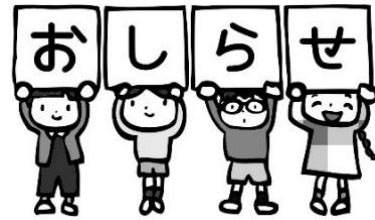


ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補給



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

### 保護者の皆様



## 「災害共済給付制度」について

「災害共済給付制度」とは、児童が学校での生活・活動の中でけがなどをした際、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。

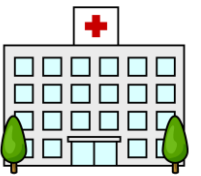
### ○ 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ① 各教科の授業、掃除時間、遠足、修学旅行などの学校行事中
- ② 学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③ 休憩時間中及び学校の定めた特定時間中
- ④ 登校中、下校中



### ○ 給付対象となる「災害」の範囲

- ① 負傷…捻挫、骨折、虫刺され、やけどなど
- ② 疾病…食中毒、脳震盪、熱中症など
- ③ 障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④ 死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円(3割負担で1,500円)以上の場合に給付対象となります。「子ども医療費受給者証」や「ひとり親家庭等医療費受給者証」を使用した場合も手続きができます。また、学校でケガをして帰宅後に病院を受診された場合も手続きができますので、担任または養護教諭へご連絡ください。領収書を提出していただく場合がありますので、ご自宅で保管をお願いします。

## 5月の健康診断の日程

日 時	健康診断	対象者
5月11日(木) 13:20~	耳鼻科健診	全学年
5月19日(金) 9:00~	歯科健診	全学年
5月30日(火) 13:30~	内科健診	1~3年
5月31日(水) 13:30~	内科健診	4~6年