

# ほけんだより 5月

令和5年5月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期から1ヶ月あまり、新しい学級にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。5月は季節の変わり目であり、緊張感もほぐれ、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休養と栄養をとって元気に過ごせるようにしましょう。

## 運動会練習がはじまります

本番の日をベストの状態を迎えられるように今から体調を整えましょう。日中は気温も上がり暑いので、次の約束を守って、毎日の練習を頑張りましょう。

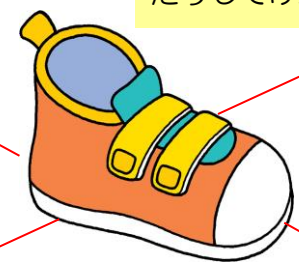
<p>十分な睡眠をとる</p>  <p>疲れは睡眠で回復します。</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>  <p>車だって、ガソリンを入れなければ動きません。</p>	<p>水分補給をする</p>  <p>のどがかわいていなくても飲みましょう。</p>	<p>汗のしまつをする</p>  <p>汗ふきタオルや着がえを忘れずに。</p>
--	---	--	--

※くれぐれもけがに注意！ほんの少しの油断が大きくなけがにつながることもあります。

## くつを選ぶときのポイント

### ★かかと

- 適度にかたく、しっかりしている（足をしっかり支えられる）



### ★くつ底

- 足の指が曲がる位置で、くつ底も曲がる（くつの前から1/3くらいのところまで曲がる）
- 適度に弾力がある（地面からの衝撃をやわらげる）

### ★甲

- 足に合わせて高さを調節できる（ひもやマジックテープなどで）

### ★つま先

- 広くて、厚み（高さ）がある（指先に5～9mmのゆとりがある）

足の成長や発達のためにも、くつ選びはとても大切です。合っていないくつをはいていると、足に負担をかけたり、足の指が変形しやすくなったりしてけがにもつながります。

## 5月の健康診断

- 1日（月）尿検査1次予備日〈該当者〉
- 8日（月）歯科検診〈全学年〉
- 18日（木）内科検診〈けやき・1～3年〉
- 23日（火）尿検査2次〈該当者〉
- 30日（火）心電図検査〈1年〉

毎日持ってきましょう！！  
ハンカチ・ちり紙・マスク

※マスクの着用は個人の判断となりましたが、給食の配膳でマスクは必要です。毎日、忘れずに持ってきましょう。忘れたときのために、ランドセルの中に1セット入れておくといいですね。



## 保護者の方へ

### 1. 健康観察カードについて

新型コロナウイルス感染症予防対策として毎朝ご家庭で、健康観察カードの記入をお願いしていましたが、カードの運用が4月末で終了となりました。毎朝、お忙しい中、ご記入いただきありがとうございました。5月から健康観察カードはなくなりますが、引き続き、毎朝お子さんの体調についてご確認していただき、体調が悪い場合はご家庭で休養するようご協力をお願いいたします。

### 2. 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施していますが、病気・異常の疑いが見つかった際には「結果のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。視力検査と眼科検診の結果は5月2日に通知いたします。異常なしの場合は、7月に「健康の記録」を配付し結果をお知らせしますので、ご確認ください。

なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

### 3. 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下（登校から下校まで）でけがをして受診をした場合には、「日本スポーツ振興センター災害給付制度」が利用できます。（保険診療自己負担額の総医療費1,500円以上で対象となります。）学校で怪我をして受診する場合は、子ども医療費助成制度より優先されますので、受給券は使用しないようお願いいたします。後日、災害給付金の申請をいたしますので、学校で怪我をした場合は速やかに担任へお知らせください。佐倉市では全児童に加入をお願いしています。掛け金は6月の定額集金に含めさせていただきますのでご協力をお願いいたします。