

ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

ねっちゅうしょう

熱中症にきをつけよう!

なつやすみはもうすぐ!
げんきに1学期前期をしめくろう!

①外にでるときは、ぼうしをかぶろう。

- ・体育
→赤白ぼうし
- ・その他の学習, 休み時間
→通学の時のぼうし, 赤白ぼうし



あそ
外で遊ぶときにぼうしをかぶって
いる人がふえたよ。よぼうできているね!すごい!

いっきにのまずに、
ちょこちょこのむのが
ポイントだよ～



②こまめに水分ほきゅうをしよう。

- ・体育や休み時間の前と後
- ・のどがかわいたら
→水とうは、決められた場所におく
→外で活動する時や運動をする時は
水とうをもっていってもよい



あつさで、つかれがたまってい
ないかな? たっぷりとすいみんを
とろうね。 ZZZ



③はやねはやあき、バランスのよい 食事をこころがけよう

- ね不足の時は、熱中症になりやすい
- 食事からも水分ほきゅうができる



◆運動中や外にいるときのマスクについて

体育の授業や登下校, 休み時間に外で遊ぶときは、マスクをつける必要はありません。おうちの方と相談して決めてください。校舎の中ではマスクをつけましょう。

感染予防を優先したい人はマスクをつけたままでもかまいませんが、激しい運動はひかえたり、こまめに水分ほきゅうをしたりするなど、じゅうぶんに注意しましょう。

マスクをはずしているとき

- ★ソーシャルディスタンスをとる。
→おたがいに片手をのばしてもぶつからないくらい。
- ★会話はひかえる。
→ひまつをとばさない。話すなら小さなこえで。



プールでは
マナーをまも
ってすごせて
いるよ。
がんばって
いるね!

おうちの方へ

健康診断の結果について

健康診断の結果、所見があったお子さんには「定期健康診断の結果について（お知らせ）」を渡しました。受診を強制するものではありませんが、健康管理の一環として、専門医による精密検査、指導・助言を受けられることをお勧めします。学校の健康診断は、スクリーニングを目的に実施しています。そのため医療機関での確定診断結果と異なる場合があることを、どうか御了承ください。お子さんの日頃の様子も参考に受診を御検討ください

「わたしのからだ」をお返しします。

現在、健康診断結果を「わたしのからだ」に転記しています。夏休み前に家庭に持ち帰りますので、結果を御覧いただき、確認印をお願いします。御覧いただきましたら学校に提出をお願いします。尚、健康管理システムの変更により、今年度入学の1年生から「わたしのからだ」の様式を変更しました。記載する項目に変更はありません。

身体計測（身長・体重・肥満度）は、夏休み明けと冬休み明けにも実施しますが、いつでも測定は可能です。そして、成長曲線をお渡しすることもできますので、希望される場合は保健室に行くようお子さんにお話ください。

学校管理下のけががあった場合は、学校までお知らせください。

登下校を含む学校管理下でけが等をし、受診した場合は、スポーツ振興センター災害共済給付制度が利用できます。総医療費の4割分が返金されます。医療費は災害発生から最長で10年間、給付が受けられます。全国の学校が加入していますので、卒業後も進学先で申請ができます。申請手続きは、学校から新潟市教育委員会を経由して東京のスポーツ振興センターに申請をし、審査、返金という流れとなりますので、返金までは2～3か月程かかります。

本制度を利用する際は、子ども医療費助成は利用できません。保険証を使って精算をしてください。ただし、申請は、総医療費500点以上からとなっておりますので、500点に満たない場合は申請できません。その場合は子ども医療助成を使ってください。月をまたいで通院し、合算して500点を超える場合もありますので、詳しくは養護教諭までお問い合わせください。

～はまっ子*Now!～



今年も健康委員会で、運動会の応援フラッグを作りました。今年は子どものオリジナルデザインのフラッグでした。開会式前に受付の役員様に委員長と副委員長がフラッグ配付のお願いの御挨拶をしました。御来場の皆様、運動会を盛り上げてくださりありがとうございました。

毎週木曜にフッ化物洗口（希望者対象）をしています。感染予防に注意しながら上手にうがいをしています。学級閉鎖等の措置を行った週はお休みです。むし歯予防のために、なるべく多く実施できたらと思っています。



救急法の職員研修を行いました。安心安全な学校生活の実現に向けた大切な研修のひと時でした。

