

# ほけんだより 5月号

令和4年5月2日  
古河市立釈迦小学校  
～ 第2号 ～



5月2日は、八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりの時期なので、昔の人は、「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。汗ばむ日もあります。水筒、タオルや着替えが必要な日もありますので、夏に向けた準備や体調管理にも心がけましょう。

また、5/28の運動会に向けて、練習も始まります。健康に気を付けて練習が行えるよう、ご家庭での協力をお願いいたします。

## これからの健康診断の日程

検査名	日時	注意すること
心臓病検診(1年生)	5月11日(水) 11:00～	体操服を用意。靴下を脱ぎ、上半身は裸になります。
尿一次検査(未提出者)	5月12日(木)朝提出 8:30までに保健室へ	前回未提出の人は、検体を忘れずに持ってきてください。
尿二次検査(該当者)	6月1日(水)朝提出 8:30までに保健室へ	該当者へは、分かり次第、個別にお知らせします。
内科検診(全学年)	6月6日(月) 13:30～	体操服を用意。上の下着を脱いで、体操服を着て行います。
歯科検診(全学年)	6月9日(木) 9:00～	朝、家でよく歯をみがいてきましょう。
眼科検診(1・3・5年)	6月16日(木) 14:00～	目の疾病及び異常をみます。
心臓病二次検診(1年生該当者)	6月21日(火)(予定) 9:30～はなももプラザ	該当者が決まり次第、該当者には後日詳細をご連絡します。

各検診の結果、受診をお勧めする場合には、随時お知らせしています。受診する際は、健康手帳を持参してください。健康手帳は、ランドセルの小ポケットに入れておきます。健康診断ごとに回収し、学校でお預かりする期間がありますので、必要な場合には担任までご連絡ください。



## 学校でケガをして、お医者さんにかかったら・・・

### 「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」



学校の管理下において、ケガなどの災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の方に対して行われる制度です。

共済掛金の保護者負担金460円(年額)は、集金計画により口座振替させていただき、基本的に全児童に加入していただきます。学校(登下校中を含む)でケガをし、医療機関を受診した場合は、学校までご連絡ください。給付申請に必要な書類をお渡しします。

#### ○注意事項

- 申請には、申請書が月に1枚必要になります。かかった病院の受付で申請書を記入してもらい、学校へ提出してください。学校で手続きを行います。
- 給付の対象は、医療費総額が5,000円(保険診療分自己負担額1,500円以上)以上の場合になります。
- 学校の管理下における災害(負傷等)については、医療費助成制度(マル福・まる福)を使用せず、このセンターの災害給付を優先していただきますようお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう

新学期が始まって1か月がたちました。生活リズムは整っていますか? 不規則な人は一度生活習慣を見直してみましょう。

早起き → 朝ごはん → 運動 → 早寝

朝早く起きて朝ごはんを食べます。日中は体を動かして遊んだり運動をしたりすると、体がほどよくつかれて、夜は早めにねむくなります。