ほけんだより　5月

５月の保健目標
健康なからだをつくろう。

令和６年　５月　１日
新宿区立　四谷小学校
校　　長　石井　正広

新学期から1カ月 がんばりすぎていませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

ぐっすり眠る

体を動かす

好きなことをして
のんびり過ごす

こんな日は熱中症にご用心

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

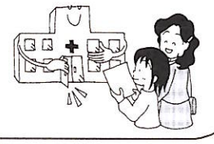
かんだんさ
寒暖差の激しい時期です。
熱中症にならないように気をつけて生活しましょう！

健康診断が続いています 5月の予定

日	曜日	内　容	対象学年	時　間	注意点
1	水	視力検査	３年	学年で相談	ﾒｶﾞﾈをかけている人は持ってきましょう。
2	木	内科健診 日光事前健診	６年生	１３時３０分～	体育着に着替えましょう。 しおりを忘れずに持ってきましょう。
7	火	心臓検診	１年生・該当者	９時～	体育着に着替えましょう。
		眼科検診	５・６年	１３時４０分～	
8	水	視力検査	２年	学年で相談	ﾒｶﾞﾈをかけている人は持ってきましょう。
9	木	歯科検診	３・４年	８時４０分～	朝、歯みがきをしてきましょう。
１０	金	視力検査	１年	学年で相談	ﾒｶﾞﾈをかけている人は持ってきましょう。
１３	月	尿検査２次	１次未提出者 該当者	８時５０分まで 保健室に提出	朝一番の尿をとりましょう。
１４	火	眼科検診	３・４年	１３時４０分～	
１５	水	尿検査２次 予備日	未提出者	８時５０分まで 保健室に提出	１３日に忘れた人は、必ず持ってきましょう。
１６	木	聴力検査	３年	学年で相談	
１７	金	聴力検査	２年	学年で相談	
２０	月	聴力検査	１年	学年で相談	
２１	火	眼科検診	１・２年	１３時４０分～	
２３	木	耳鼻科検診	３・４年	８時４０分～	耳そうじをしておきましょう。
２９	水	耳鼻科検診	１・２年	８時４０分～	耳そうじをしておきましょう。
３０	木	歯科検診	５・６年	８時４０分～	朝、歯みがきをしてきましょう。

保護者の皆様へ

健康診断の結果、病気の異常や疑いがある場合に「治療のお知らせ」をお渡ししています。
お子さんがこの用紙を持ち帰った時は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。
「病院に行きましたが異常なしと言われました」「学校での検査結果と病院での検査結果が違うのですが・・・」といったお問い合わせをいただくことがあります。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合がありますので、ご承知おきください。よろしくお願いいたします。



災害共済給付について

新宿区立学校の児童・生徒を対象に、学校管理下（登下校を含む）で発生したけがに対して、独立行政法人 日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。共済掛金は区が全額負担しています。

保険診療の範囲内で、総医療費（健康保険適用分のみ）が 5,000 円（自己負担額が 1,500 円）以上となるものが給付の対象となります（健康保険対象外の診療等は、給付の対象となりません）。初診から治療が完了するまでの総医療費が 5,000 円未満の場合は給付されません。その場合は、領収書と子ども医療証とで区から医療費の還元を受けることができますので、領収書を保管しておいてください。

学校管理下でけがをして医療機関を受診した場合は、学校にお申し出ください。給付に必要な書類をお渡しいたします。