

ほけんだより 5月

令和5年5月9日
丹波篠山市立城東小学校
No.2 保健室発行

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい学年に上がって、これまでとはまた違うお兄さんお姉さんの顔つきで、頑張っているみなさんの姿が見れて嬉しく思っています。

5月は、1年で1番過ごしやすく爽やかな季節とよく言われていますが、実は、汗ばむほど蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。城東小学校でも、5月に入ってから欠席者が増えています。気温の変化に加えて、新しい環境に慣れるために、頑張りすぎていた人には、心身に疲れがたまっているかもしれません。早めに寝て、睡眠を十分にとり、生活リズムと心の調子を整えましょう。



5月18日(木) 内科健診(1.3.4.5年)
5月25日(木) 内科健診(2.6年)



順次、受診が必要なお人へは、「結果のお知らせ」を配布していますので、できるだけ早めに、受診されますようお願いいたします。



1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

朝ごはんをたべると、どんないいことがある?

- 体温が上がって、からだが目をさます
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質 → 体温を上げます
肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など
- 炭水化物 → 脳へのエネルギーになります
ごはん・パン・めん・シリアルなど



野菜やくだものも加えると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ♪





こんなサインはないですか？



気分がおちこむ



食欲がない



便秘ぎみ

こころ 心がつかれたときは



なに 何もしない
じかん 時間をつくる

好きなこと
をする



友だちや家族、
先生に話す

ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。
人をけなす言葉を

つかうより、ほめ
上手をめざそう。

コツは「さしすせそ」！



さ

さすがだね！

し

じょうずだね。知らなかった

す

すごいね。すてきだね

せ

センスがいいね

そ

そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを
見つけて、お互いにほめ
あえば、きっと仲よく楽
しくすごせますよ。

【保護者の方へ】

〇独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

授業中・登下校・校外活動（遠足・社会見学・修学旅行や自然学校）など学校管理下で起こった怪我や疾病で医療機関を受診した場合には、日本スポーツ振興センターの給付が受けられます。

申請は保健室が窓口ですので、上記の状況でのけが等でご家庭から受診された場合は、担任が保健室までお知らせください。なお、手続きをしてから、給付までに2ヶ月ほどかかります。

【このような場合は、給付されませんのでご注意ください】

- ・治療までの医療点数の総計が500点未満の場合(窓口での支払い総額1,500円が目安となります。)
- ・保険診療外で治療を受けた場合(漢方治療、歯の矯正等)
- ・こども医療などの他の法令による給付を受けた場合

〇新型コロナウイルスにかかる対応について

先日、教育委員会よりお知らせがありました通り、5月8日より、新型コロナウイルスに感染した際の出席停止期間が「発症から5日経過し、かつ熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間経過するまで」と変更になっています。発熱や咽頭痛など普段と異なる症状がみられる場合には、これまで通り、登校を控えて頂きますようよろしくお願いします。家族の発熱や感染においては、登校を控えていただく必要はありません。

また、毎朝の検温につきましては、5月8日より健康観察カードの提出は不要となっています。長らくご負担をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございました。引き続き、お子様の体調管理に留意していただけますよう、よろしくお願いします。