

# ほけんだより

## すこやか



令和4年4月28日

熊谷市立玉井小学校



5月5日は『こどもの日』。男の子も女の子も、元気にいっぱい幸せに成長するようにと願う日です。みなさんも、自分の命や体を大切にするとともに、まわりの人も大切にする心をもって、大きくなって欲しいと思います。

新しい学年がスタートし、もう少して1ヶ月が経ちますね。知らず知らずに、頑張りすぎて疲れも出てくる頃です。この連休でゆっくり休んで、元気を充電しましょう！連休で疲れてしまうことのないように…。



こんな症状・・・「5月病」かも？

朝起きるのがつらい

元気がでない

イライラする

食欲がない



「5月病」にならぬようにするために

よく寝る

バランスのよい食事



体を動かしてストレス発散

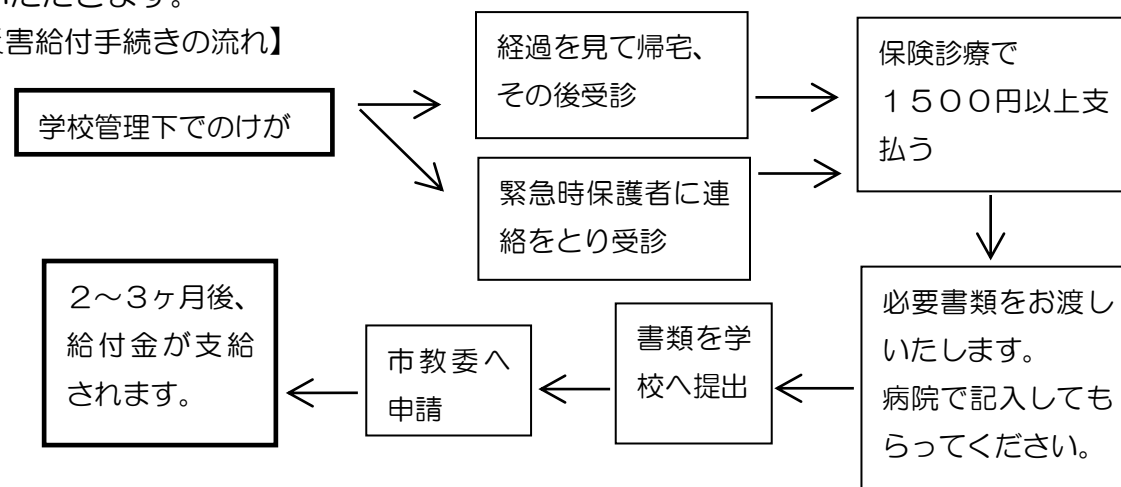
つらいときは一人でなやまないでそだんする

5月病といえば大人がなるものと、思われがちですが最近では子どもの5月病も増えているそうです。規則正しい生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは身近な人に話をすることで、スッキリするかもしれません。

## 日本スポーツ振興センターの手続きについて

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、法律に基づく国の公的制度です。学校管理下のけが等で受診した場合に、所定の手続き後、医療費が保護者に支払われます。原則として全児童が加入することにもなっており、掛け金935円のうち475円を市が負担し、460円を保護者に負担していただきます。460円は学年費から引き落とさせていただきます。

【災害給付手続きの流れ】



### 5月の保健行事

- 5月11日(水) 内科検診(4年)
- 5月12日(木) 内科検診(2年)
- 5月16日(月) 尿検査一次予備
- 5月25日(水) 内科検診(6年)
- 5月26日(木) 内科検診(5年・ゆりひま)

※4月25日に予定していた耳鼻科検診は延期になりました。



治療のお知らせが届いたら・・・

健康診断でお医者さんにもっと詳しく調べてもらう必要がある場合には、随時プリントでご家庭にお知らせします。早めに、受診するようにしてください。

★健康診断がすべて終わりましたら、「健康手帳」にて結果をお知らせします。

★検診等で所見の無い場合は、お知らせのプリントは出しません。