

ほけんだより

平成29年5月10日

NO.2

鈴谷小学校保健室

5月のほけん目標
姿勢を正しくしよう

新年度がスタートして、1か月がたちます。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れて、緊張感がとれてきた頃でしょうか？ふと気づくと「なんだか体が重い」「ちょっと気持ちが落ち込みがち」、といったお子さんの様子はないでしょうか？生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期は、体も心もつかれやすくなっています。睡眠を十分にとり、体を休ませたり、好きなことをしたりして、気持ちをゆるめる時間を作ってみてください。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてください。



ストレスを解消しよう

おすすめのリラックス法

心と体は深く結びついているため、心配事があると、体の調子も悪くなってしまいます。そうならないように、ふだんから自分にあつたストレス解消法を見つけて、心の健康を守りましょう。

① ゆっくりお風呂に入る



② 好きな本を読んだり、音楽を聞いたりする



③ 運動したり、ストレッチをしたりして体をほぐす



④ 何度か深呼吸して、心を落ち着ける



⑤ なやみを誰かに相談する(話してみる)



⑥ 大きな声で歌う




定期健康診断について

4月から定期健康診断を実施しております。提出物等、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございます。病気や異常の疑いがある場合には、「治療のすすめ」をお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)ですので、受診の結果、「異常なし」と、診断されることもあります。ご了承ください。

定期健康診断日程表（6月）

6月	1	木	尿2次検査回収（該当者）	歯科健診 ・朝、歯みがきを忘れずに 
	5	月	心電図検査（1・4年）	
	7	水	歯科健診（な・1・3・5年）	
	8	木	歯科健診（2・4・6年）	
	12	月	色覚検査（6年）	
	13	火	色覚検査（5年）	
	14	水	色覚検査（4年）	
	15	木	色覚検査（3年）	
	16	金	色覚検査（2年）	
19	月	色覚検査（1年）		

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

この災害共済給付制度は、学校管理下（登下校中を含む）でけがをして医療機関を受診した場合に医療費の給付を行うもので、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、振興センターと省略）法に基づく公的給付制度です。国・学校の設置者・保護者の三者の負担による共済制度です。

☆ 手続きは？

学校で手続きをします。学校管理下のけがで、帰宅後、様子を見て医療機関を受診していただいた場合は、担任の先生に連絡してください。医療機関で記入していただく用紙をお渡しいたします。

学校でのけが（登下校時を含む）で、医療機関を受診する際は、「学校管理下の災害である」と申告し、窓口で医療費をお支払いいただき、振興センターの申請用紙「医療等の状況」を医療機関で記載していただいたものを学校へ提出していただきます。

なお、子育て支援医療費助成制度を利用し、窓口負担がなかった場合も申請はできますが、医療機関の窓口で負担していない保険診療分（3割分）について、後日、市の年金医療課より返還請求届き、返還していただくことになります。返還手続き等煩雑になりますので、振興センターを利用する際は子育て支援医療費助成制度を利用せずに、初めから振興センターの制度をご利用ください。

☆ こんな場合は、給付が受けられません。

- ・ 医療費の合計が5,000円以下（病院の窓口支払いが1,500円以下）の時
※医療機関から発行される領収書は大切に保管しておいてください。
- ・ 保険診療以外で治療を受けた時（歯科の自由診療など）
- ・ 共済制度ですので細かい規約があります。ご不明な点がある場合は、保健室までご連絡ください。

☆おねがい☆

手洗い時や急に鼻血が出た時など、ハンカチ・ティッシュを持っていなくて困ることがあります。毎朝、確認して持たせてください。

