



5月の保健目標

手をきれいに洗おう

令和5年5月1日

西尾市立室場小学校

新しい学年になって1か月がたちました。担任の先生、勉強内容など、「新しい出会い」がたくさんありましたね。それらに慣れようとがんばりすぎて、つかれていませんか？
そんな時はむりせず、十分なすいみんや休息をとるように心がけましょう。

健康診断 まだまだ続きます

4月から始まった健康診断。いくつか終わったものもありますが、引き続き残りの検診や検査を行っていきます。

なお健康診断を行い、一度病院でしっかりみてもらったほうがよいところが見つかった人には「検査結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。



朝ごはんは3つのスイッチオン

① 頭 すっきりスイッチオン

脳は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝はエネルギー切れの状態です。
朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳の働きが活発になります。「集中力」と「やる気」がアップ

② 体 ほかほかスイッチオン

寝ている時、体は少し体温が下がっている状態です。朝ごはんを食べると、体温が上がって元気に体を動かせるようになります

③ おなかすっきりスイッチオン

朝ごはんを食べると、おなかの中（胃や腸）が動き出して排便を促します。おなかの中にたまっていた食べ物のカスがうんちとなって体の外にすることで、おなかすっきりします



運動会の練習が始まっています！

運動会の練習が本格的に始まっています。体調をくずさない

ように、そしてけがのないように気を引き締めていきましょう。



運動会にむけて気をつけること

① 早寝早起き朝ごはん

規則正しい生活を送って、

体調を整えましょう。



② こまめな水分補給

熱中症にならないように、のどがかわく前に水分をとりま

しょう。



③ タオルで汗をふく

汗をかいたままだと、体調をくずし

てしまいます。タオルを必ず

持ってきてきましょう。



④ つめは短く

つめが長いと、人を傷つけ

るなどけがの原因になるので

短く切りましょう。



日本スポーツ振興センター



学校でのけがで病院にかかった場合(初診から治療までの総額治療費が5000円以上)は、
独立行政法人日本スポーツ振興センターに書類を提出することで、治療費の自己負担分
が給付されることがありますので、できるだけ早く学校までお知らせください。

給付を受けられるのは…

授業中・休み時間・部活動(剣道等の夜間練習

等(除く)・登下校・学校行事など、学校管理下で

けがをして、病院や接骨院を受診した場合です。

手続きは…

学校で手続きをします。担任または養護

教諭にお知らせください。お医者さんに

記入していただく用紙をお渡しします。

★掛け金の支払いは、学費から引き落としとなります。(現金は集めません)

★かかった医療費の4割(自己負担分3割+加算分1割)が給付されます。西尾市は、子ども医療費等の制度があるため、自己負担分が公費負担となり、窓口での支払いが0円となった場合は、加算分1割が給付されます。(窓口での支払いが0円だった場合は、そのことを必ず学校までお知らせください。)