

ほけんだより 5月

北文間小 保健室 H28.5.6

新学期が始まってから一ヶ月。5月は気候がよくなりますが、ゴールデンウィークがあり、生活のリズムがみだれやすい時期でもあります。睡眠や休養を十分にとり、疲れを残さないようにしましょう。



5月の保健安全目標

よい生活習慣を身につけよう

(早寝、早起き、朝ご飯、衣服の調節、うがい、手洗い、ハンカチ、ティッシュを持つ)



廊下や階段を正しく歩こう

5月の健康診断日程

時間	項目	対象	注意すること
10日(火) 朝	尿検査提出	未実施者	9日(月)に再度配付します。忘れないようにしてください。
17日(火) 13:30~ 20日(金)	内科検診 (野上哲夫先生)	1~4年 5, 6年	結核健診、運動器の検査も含まれます。 体操服の用意。
26日(木) 9:00~	歯科検診 (吉田文典先生)	全員	歯をよくみがいてください。

※尿検査(2次)は、6/2(木)になります。5月下旬に連絡がない場合は、異常なしです。

内科の校医さんはこんなことを調べます!

- ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか

こんなときは注意信号

- 背骨が曲がっている
- 腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある
- 肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある
- ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある
- 片足立ちが5秒以上できない
- しゃがみこみができない

今年から内科検診に運動器(脊柱、胸郭、四肢、骨、関節)の検査が増えます。保健調査票でチェックしてもらいましたが、その後気になることがありましたら、内科検診で相談してください。

ほけんしつから 保護者の方へ

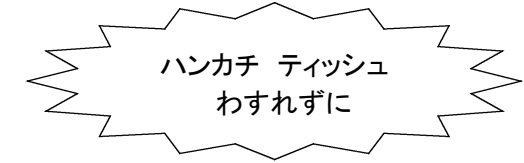
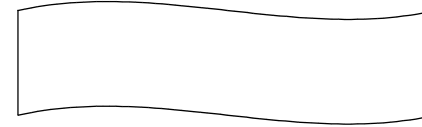
日本スポーツ 振興センター共済掛金について(460円)

掛金460円は、1学期の教材費から引き落としします。学校や通学途中でけがをして病院、整骨院等にかかった場合は、担任までご連絡ください。用紙をお渡しします。健康保険適用で総医療費が5,000円(500点)以上(3割負担で1,500円以上かかった場合)が対象となり、4割が支給されます。龍ヶ崎市では、中学生までマルフクの制度が拡大されましたが、学校でけがをした場合は、こちらの災害給付制度を優先してもらおうようにしています。医療費の総額が500点以上かかるかどうか病院で相談してください。マルフクを使用してしまった場合も500点以上の場合、申請をすれば自己負担分と1割の見舞金ができます。詳しくは、養護教諭までご連絡ください。

健康診断結果について

視力検査結果、歯科検診結果は、全員に配付します。治療や検査が必要な場合は、早めに受診してください。受診された場合は、報告書の提出をお願いします。





手を洗った後、洋服でふいたり、
髪の毛をなでつけてごまかしたり
している人がいます。せっかくき
れいに洗ったのですか
ら、きれいなハンカチ
でふきましょうね。



ポケットの中
の名コンビ

**ハンカチ&
ティッシュ**

ティッシュがあれば、すぐに鼻
がかめるので、鼻水が出ても安心。
けがや鼻血のときに
も大かたやくします。



健康診断の結果を
お知らせしています

- かならず、家の人に
わたして、いっしょ
に内容を見てくださ
い。
- 治りょうや検査が必要というお
知らせをもらった人は、家の人
と相談して、早め
に病院でみてもら
ってください。

