

ほけんだより



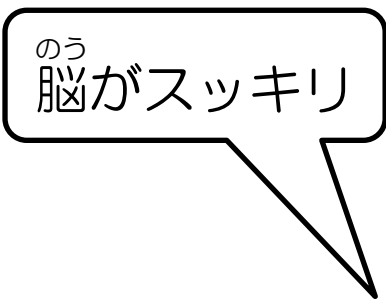
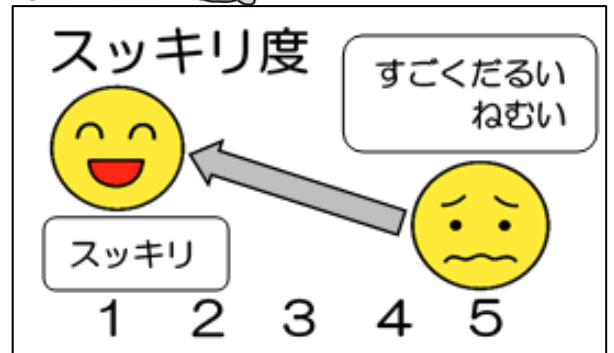
令和5年5月10日

伊深小 保健室

5/8(月)の夜~5/12(金)

めざまめスッキリキャンペーン

のう やす 脳が休まるように、自分で決めためあてをつづけてみましょう。



★ぐっすりねむるコツ

ひかり 「つよい光」をさける 「ねる1時間まえにはノーメディア」

★スッキリおきるコツ

- ① 「光」をあびる
- ② 「あさごはん」をたべる

あした にようけんさ 明日は尿検査

ひ 日にち：5月11日(木) よびび 予備日：5月12日(金)

2じけんさ 2次検査：6月1日(木) 6月2日(金)

ぜんじつ ○前日

- 尿をいれる容器のキャップは、直前まで開けない。
- ねる前は、必ずトイレに行く。

とうじつ ○当日

- 目が覚めたら尿をとりに行く。
 - 出はじめの尿を少し流してからとる。
 - 提出用の容器にうつしてしっかりふたをする。
 - 袋に入れたらわすれずに学校に持ってくる。
(教室で集めます)
- ※女子で月経(生理)の人は、2次検査の日に行いません。



<保護者の方へ>

<健康診断結果のお知らせの紙を配布しました>

先日、健康診断の結果のお知らせの紙を配布しました。必要のある人は、早めの受診をおすすめします。

日本スポーツ振興センター対象のけがや病気について

学校では、子どもたちが安全に生活できるよう配慮していますが、残念ながら、全てのけがや病気を防ぐことはできません。そのため、お子さんが学校の活動の中でけがをしてしまった場合、治療費の一部が戻ってくる制度があります。(療養に要する費用が5000円以上の場合が対象) 登下校中でも対象になります。けがをして病院や接骨院などを受診した場合は、担任や保健室にご連絡ください。その際に保護者の方に書類を書いていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。

本年度の掛け金は、一人935円です。内475円は設置者(美濃加茂市)負担、460円は保護者負担になります。学年会計から集めさせていただきます。

熱中症予防について

急に気温が上がると、暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性があります。いつでも水分補給ができるように、毎日水筒を持たせてください。また、登下校において、冷感タオルやネッククーラーは必要に応じて着用してください。