

# ほけんだより5月

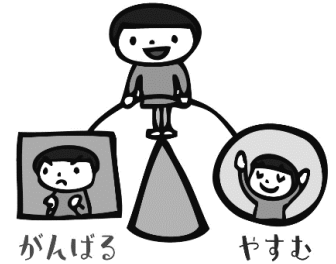
令和4年度  
西東京市立中原小学校  
ほけんだより5月号  
令和4年5月2日

しんねん ど はじ げつ あたら  
新年度が始まって1か月がたちました。そろそろ新しいクラスや  
がくねん とも おも  
学年になれ、お友だちもたくさんできたころだと思います。

き  
ふと気づくと、「からだのだるくて重い」や「気分が落ちこむ」と  
ひと あた かの  
いう人はいませんか。新しいことや変わることがたくさんあるこの  
じき し し ちから はい きんちょう  
時期は、知らず知らずのうちに力が入り、緊張などから、からだも  
こころもつかれやすくなります。

きそくただ せいかつ こころ かん はや きゅう  
規則正しい生活を心がけ、「つかれたな」と感じたら、早めに休  
よう  
養をとるようにしましょう。

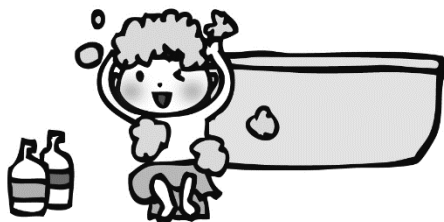
## バランスをとって



## 5月の保健目標 「体の清潔を保とう」

### できているかな? いつもきれいにしよう

◎お風呂できれいにあらう



◎手足のつめはみじかく



◎せいけつなはだぎをつける



◎いつもハンカチとティッシュを



## ◆ 今後の保健行事

みなさんの協力きょうりょくで、とてもスムーズおこなに行われています。まだまだ続きますので、日程にっぺいを確認してください。また、お知らせを受けとっている人は、おうちの方に見せて、くわしい検査けんさや治療ちりょうを受けるようにしましょう。

日程 <small>にっぺい</small>	内容 <small>ないよう</small>	対象 <small>たいしょう</small>	注意事項 <small>ちゅうい</small>
5月9日 (月)	内科健診	1・5年 つくし学級	体育着 <small>たいいくぎ</small> に着がえます。
5月10日 (火)	心臓検診	1年	忘れず <small>わす</small> に持 <small>も</small> ってきましょう。
5月11日 (水)	歯科健診	1年 つくし学級	朝ごはん <small>あさ</small> を食べたあとは、しつかり <small>は</small> 歯みがきをしましょう。
5月18日 (水)		2・3年	
5月19日 (木)	眼科健診	1・2・3年 つくし学級1年	前髪 <small>まへがみ</small> が目にかからないよう、ピンなどでとめましょう。
5月24日 (火)	尿検査2次提出	対象者	朝起きたら尿 <small>によう</small> をとり、登校 <small>とうこう</small> したら、忘れず <small>わす</small> に提出 <small>ていしゅつ</small> しましょう。
5月30日 (月)	尿検査2次予備提出	対象者	



## ◆ プール前相談について

6月8日(水) 13:15から行います。学校医の杉藤先生(ひばりが丘北口駅前クリニック)がいらっしゃいます。プールの授業が始まる前に相談したいことなどありましたら、後日配布します「プール前健康相談のお知らせ」のプリントにてお申込みください。

## ◆ 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校管理下や登下校中のけがによって病院受診をして、3割負担金が1500円以上(500点以上)かかった場合は、災害給付対象となる場合があります。

また、給付を受けるには医療機関に記入してもらおう書類などがありますので、担任や保健室までご連絡ください。

給付金に関しましては、申請してから数か月後にゆうびん口座に振り込まれます。手数料を引いた金額の振り込みになりますので、ご了承ください。