



令和4年5月6日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

連休が続いていましたが、休み中はどのような過ごし方をしましたか？
早寝・早起きなど規則正しい生活をして、生活のリズムが崩れないようにしましょう。
また、5月はつかれが出やすい時期です。しっかり寝て、元気に学校に登校しましょう。



『五月病』 つかれのサインかも？

新しい学年やクラスに慣れようと、頑張っている人もいるかと思います。

右のような人はいませんか？

これらは「つかれ」のサインかもしれません。
外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



保護者の方へ

日頃より、学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。新しい学年になり、1か月が過ぎました。疲れがでてくるお子さまもいるかと思うので、引き続きお子さまの健康観察をよろしくお願いいたします。

「結核健診問診票」「耳鼻いんこう科問診票」の記入をお願いします。

5月6日（金）に「結核健診問診票」と「耳鼻いんこう科問診票」を配布いたします。
記入漏れがないよう記入していただき、**5月9日（月）まで**に担任へご提出ください。

【記入の際の留意点】

結核健診問診票 1年生は黄緑、2年生以上は水色です。

- 質問1～5をご記入ください。（網掛けになっている箇所は、必須項目です。）

耳鼻いんこう科問診票 3年間使用の様式のため、1・4年生は新しい用紙を配布します。

- 1～18の項目をご確認いただき、該当するものがありましたら、お子さまの学年の欄に○印をお願いいたします。

5月の保健行事



| 月 | 日 | 曜日 | 検査項目 | 学年 | |
|---|----|----|------------------------|----------------------------|---|
| 5 | 2 | 月 | 視力検査 | 1年 | 前髪が目にかからないようにしましょう。 めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてま しょう。 |
| | 6 | 金 | | 2年 | |
| | 10 | 火 | | 4年 | |
| | 9 | 月 | 心臓検診 | 1年・該当児童 | 心電図を測定します。 |
| | 12 | 木 | 腎臓病検査 (未提出者・ 二次) | 全学年 | 尿の検査をします。朝起きてすぐにトイレに 行き、尿を採ります。24日が最終回収日です。 忘れずに持ってきてきましょう。 |
| | 24 | 火 | | | |
| | 18 | 水 | 耳鼻科健診 | 全学年 | 耳や鼻、のどに異常がないかを調べます。 耳掃除をしてきてください。 髪が耳にかからないようにしてください。 |
| | 19 | 木 | 眼科健診 | 全学年 | 目に異常がないかを調べます。 前髪が目にかからないようにしましょう。 |
| | 20 | 金 | 内科健診 | 1年1・2組 | 心臓や背骨などの身体に異常がないかを 調べます。 髪が長い人は束ねてきてください。 |
| | 24 | 火 | | 6年1・2組 1年3・4組 6年3・4組 | |
| | 31 | 火 | | 2年1・2組 4年1・2組 | |

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

- 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かつ初診から治癒までの医療費総額が5000円以上のものが対象です。
- 共済掛金は、練馬区で全額（一人あたり年935円）負担しています。
- 給付金は、医療費の場合、総額の4割（自己負担相当額3割＋雑費1割）となります。
- 子ども医療証を使用する場合は、雑費1割分のみ支給しますので、保護者の方に同意書をご記入いただきます。
- 「災害給付制度」を希望する場合は、書類をお渡ししますので、担任や養護教諭へご連絡ください。受診時に「学校で起きたけがである」ことを伝え、書類を記入してもらい、学校へご提出ください。学校で申請手続き後に給付されます。（3・4か月かかることがあります。）

※ご不明点等ございましたら、保健室までご連絡ください。