令和５年5月１８日
練馬区立北町小学校
校長　瀧嶋　克己
保健室

体育発表会の練習がはじまっています。気温差もはげしい中、つかれも出やすいです。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。
ご家庭での健康観察をよろしくおねがいします。

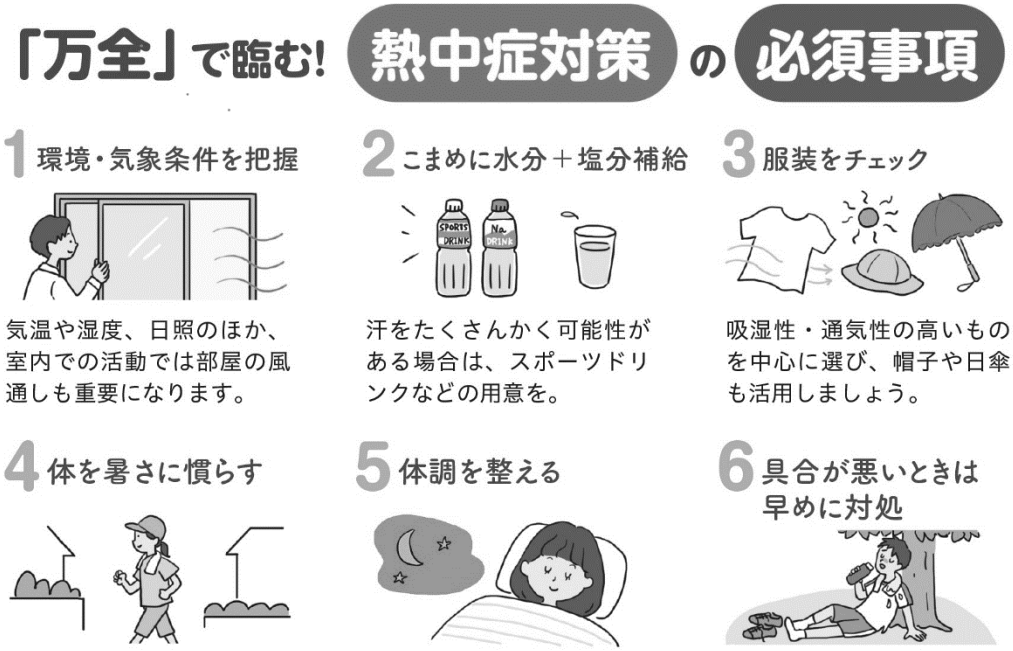
『五月病』　つかれのサインかも？

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？

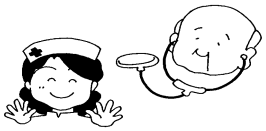
これらは「つかれ」のサインかもしれません。
外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてください。

- 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

体育発表会の練習もはじまっています。熱中症にならないように気をつけましょう。



５月の保健行事



月	日	曜日	検査項目	学年	
５	１ ２	月 火	視力検査	２年 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、忘れずに持ってきましょう。
	８	月	心臓検診	１年・該当児童	心電図を測定します。
	11 23	木 火	腎臓病検査 （未提出者・二次検査）	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。２３日が最終回収日です。忘れずに持ってきましょう。
	24	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。
	18	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。
	９ 16 23	火 火 火	内科健診	１年１・２組 ６年１組 １年３・４組 すまいる５６年 ２年１・２組 ５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。

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

〇学校管理下（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。

〇共済掛金は、練馬区で全額（一人あたり年 935 円）負担しています。

〇給付金は、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。

〇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。

〇「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。