



# ほけんだより 5月

令和5年5月8日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
保健室

少しずつ暖かくなってきましたね。皆さん、新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか？先月から健康診断が始まっています。健康診断は、皆さんの体の様子や変化を知るための大切な行事です。5月にもいくつかの検診がありますので、体調を整えて、しっかり受けましょう。

また、検診が終わり、受診の必要がある人には「結果のお知らせ」を配っています。受け取った人は、必ずおうちの人に渡してくださいね。

## せいかつ 生活リズムを整えましょう！

その生活リズム、早く直そう



ゴールデンウィーク中、つい夜遅い時間までゲームをしてしまったり、テレビを見てしまったりして、次の日の朝遅くに起きてしまう…ということはありませんでしたか？もし、心当たりのある人がいたら、少しずつ学校モードに切り替えて生活ができるように工夫してみましょう。



つか 疲れがたまっていますか？

ゴールデンウィーク明けは、心や体の疲れが出やすい時期です。なんとなくやる気が出なかったり、だるさがみられたりします。皆さん、夜はしっかり眠れていますか？心や体の疲れをとるには、睡眠がとても大切です。



ぐっすり眠るためには…

外で元気に遊ぶ！

遅い時間に食べない！

寝る前にテレビやネットを見ない！

# 保護者の方へ



5月の予定



月	日	曜日	検査項目	学年	注意事項
5	9	火	耳鼻科健診	すべて	耳そうじをしてきてください
	11	木	内科健診	1・3・5年	髪が長い人は、束ねてきてください
	16	火	眼科健診	すべて	前髪が目にかからないようにしましょう
	17	水	歯科健診	1・3・5年	歯みがきをしてきてください
	18	木	腎臓検診	2次対象者	朝起きてすぐの尿を採ります
	24	水	心臓病検診	1年	心電図を測定します

## 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5,000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（自己負担額相当額の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割分のみの支給となりますので、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。