

ほけんだより



白濁小学校保健室
令和7年5月1日

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、新年度が始まって1か月が経ち、今までの緊張や忙しさがまぎれていた疲れも出やすい時期です。そんな時、元気に過ごすコツはやはり「早寝・早起き・朝ごはん」です。規則正しい生活習慣で過ごすことができるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

【5月の健康診断の予定】



つき月	日	曜日	時間	項目	対象	担当・場所
5	1	木	13:20~	3Dスコリオ検診	5年、昨年度欠席者	ちば県民保健予防財団・保健室
5	13	火	1~4校時	聴力検査	1・2・3・5年	保健室
5	22	木	13:30~	内科検診	1・4・5年	安藤先生・保健室
5	27	火	13:30~	内科検診	2・3・6年	安藤先生・保健室

4月に行った健康診断の結果を返却しました。（視力検査は1.0未満だった人のみ）ご家族で検査の結果を確認して、食生活や歯のみがき方、目が疲れていないかなど、普段の生活習慣をよく振り返ってみましょう。

5月も様々な健康診断があります。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

まだまだ続きます
健康診断



新学年になって1か月

疲れ

は出て
いませんか？

食欲がない

やる気が出ない

頭が痛い

集中できない

☒ 心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを
ため
試してみよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

学校でけがをしたときは・・・

授業や部活動、登下校など「学校の管理下」でけがをした場合、日本スポーツ振興センターの制度を利用し、災害給付金の申請ができます。その際は、学級担任または保健室までご連絡ください。

- 医療費総額5,000円（3割負担の場合、窓口での支払いが1,500円）以上の場合に申請できます。
- 原則として、医療費総額の4割が給付されます（医療費総額が5,000円、3割負担で窓口での支払いが1,500円の場合は、2,000円が給付されます）。
- 「子ども医療費助成」等との併用は、原則できませんのでご承知おきください。
- 給付金は、申請から2～3か月後に、保護者の希望する口座に入金されます。
- 請求期限は「給付事由が発生してから2年間」です。これを超えると時効となり、申請を行うことはできません。
- 治療が続く場合は、初診から最長10年間の給付を受けられます。
- 保険診療分のみ申請できます。鍼、灸、整骨院等で保険外診療を受けた分については申請ができませんので、ご注意ください。
- 松葉杖などを購入した場合は申請できますが、レンタルした場合は給付の対象外となります。

6月から「フッ化物洗口」がはじまります！



フッ化物洗口とは、むし歯予防に効果のあるフッ化物を溶かした水溶液で、口をゆすぐ方法のこと。乳歯から大人の歯に生え変わる時期に週1回程度フッ化物洗口を行うことで、歯の質を強めることができるとされています。

6月から、週に一回のフッ化物洗口がはじまります。口をゆすいだ後の液体を水道に流さずゴミとして捨てるため、ご家庭でティッシュのご用意をお願いいたします。



「イライラ」

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていた

んだろう？」

不思議に思えるかもしれませんよ。

