



2017.5.18
王子小学校
ほけんしつ

おうちの人といっしょによもう

保健室から見える木々の葉がそよそよと風にゆれる気持ちのいい季節ですね。運動会の練習も本格的になってきましたね。そろそろ、疲れが出てくるころです。疲れたなと思った時は早めに休みましょう。



また、5月は天気により気温差がとても大きいですね。半袖の上に脱ぎ着できる服を着ていると調節に便利です。また、急に暑くなって、熱中症にもかかりやすくなります。水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう。

こんなことに気をつけて、元気ががんばりましょう！

がんばれ運動会！

からだの調子はよいですか？



おなかがいたかったり、のどがいたかったり、せきがでたりしませんか？

たっぷりすいみんをとりましたか？



ねている間にからだのつかれがとれます。いつもより早ねおききを心がけましょう。

ぼうしをきちんとかぶっていますか？



ゴムは切れたり、のびていませんか？

あさごはんをたべましたか？



あさごはんは元気のもとです。しっかりたべましょう。

体調をくずす人がふえています。

手や足のつめをきいていますか？



つめがのびているとケガをする原因になります。

運動しやすいくつをはいていますか？

足の甲

マジックテープなどで甲の高さを調節できますか？

つま先

足の指を自由に動かせるくらいのゆとりがありますか？

かかと

ぶかぶかだったり、すりへったりしていませんか？

くつ底

足の動きに合わせて曲がりますか？ 厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

あせふきタオルを持っていますか？



あせをふかないと、からだがかゆくて、かぜをひく原因になります。

高学年の人は自分でしっかり点検しましょう

スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中など）でけがをして、病院にかかれた場合、災害共済給付金として医療費の一部が支給されます。申請の対象となる目安は保険点数500点以上(医療機関での支払いが1500円以上)の場合です。

●受診の際のお願い●

明石市の「こども医療費受給者証」を使用された場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を利用することはできません。利用される場合は、こども医療受給者証を使用せず、保険証のみ（窓口負担3割）で受診ください。ご不明な点は担任、保健室までご連絡ください。

* 詳しくは、4月にお配りしました配布物「学校管理下のけが等の対応について」「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害給付制度への加入について」をご覧ください。

おうちの方へ

運動会の練習を頑張っている子どもたちの声が保健室に聞こえてきます。保健室も運動会に向けてしっかりサポートしていきたいと思っています。

★おねがい★

保健室に来る子や、運動会の練習を見ていて、爪が伸びているのが気になります。ひっかかって爪が折れたり、友だちを傷つけたりもします。今一度、お子さまと一緒に爪が伸びていないか点検してください。

