

令和7年5月9日

嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

自分の体のようすを知ろう

# ほけんだより5月

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスにも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたころではないでしょうか。ふと気づくと、「何だか体がだるくて重い…」「気分がちょっと落ち込み気味…」となつてはいませんか。学校生活の中で変化の大きいこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張したりして体も心もつかれやすいです。しっかり眠る、バランスのよい食事をとる、適度に体を動かす、リラックスする時間をとるなど“しっかり休む”も大切にしましょう。

## 5月の保健行事

日	曜	対象	検査項目
13	火	4.6年	歯科検診②
16	金	2.3年	内科検診①
21	水	5.6年	内科検診②
22	木	2次検査対象者	尿・ぎょう虫検査
23	金	・未検児童	回収(最終)
28	水	1.4年	内科検診③



1日のスタート!

## 朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1カ月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

### ◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目さまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うちが出やすくなります



### ◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物 → 脳へのエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



## 忘れないうで!! ハンカチやタオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか? ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は湿っている以上によごれています。手洗いできなくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

### プール学習が始まります



めみはなひふ・その他、持病などがある場合は、プール学習がはじまる前に、主治医(かかりつけ医)に相談をお願いします。

また、アタマジラミにかかっている児童は、学習前までに駆除しましょう。

## ☆学校でのケガの手続きについて

学校での活動中にケガをして病院で治療を受けた場合には、必ず保健室まで連絡をお願いします。日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。その共済掛金は一人あたり475円となっていますが、掛金全額を嘉手納町が全額負担してくれています。下記をお読みにになり、該当するケガがあった場合にはご連絡・ご対応をお願い致します。

### \*独立行政法人日本スポーツ振興センターによる災害給付制度\*

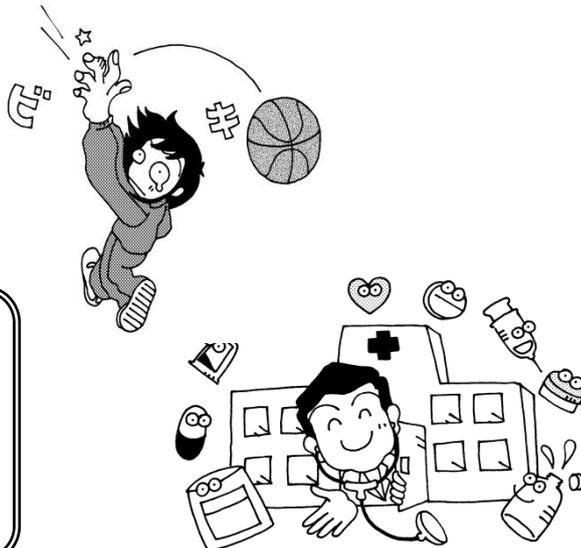
学校の管理下で発生した事故による負傷と、給食による中毒、その他の疾病の医療費とこれらの負傷・疾病のために障害が残ったときの災害見舞金、及び死亡見舞金を支給するものです。

#### ☆手続きは・・・

請求の手続きは学校で行います。学校の管理下でのケガで病院に行って治療を受けた場合は、学校(☎956-2214 担当：栄野川)へ連絡をお願いします。診察を受けた月末にその一ヶ月分の治療費を請求してもらう用紙「医療等の状況」をお渡ししますので病院で記入してもらい、学校へ提出して下さい。また「口座振替申出書」は保護者の方が記入し一緒に提出して下さい。

#### ☆学校の管理下とは・・・

授業中・休み時間・部活動中(中学校の場合)など学校にいたり、決められた通学路を通って通学するとき、学校行事等で課外学習を行っているとき、などです。



#### ☆給付の対象

療養に要する費用(初診から治癒までの総額)が5000円以上のもの。保険診療(3割負担)で1500円以上(3割負担の場合)かかった傷病が対象となり、それ未満は対象になりません。

#### 給付の方法

手続きをしてから約3ヶ月後に口座に振り込まれます。



#### 請求の時効と給付期間

給付金の支払い請求の時効は2年間です。医療費の支給期間は初診から10年間です。

#### 給付の金額

療養に要する費用の額の4/10(そのうち1/10は療養に伴って要する費用として加算される分)例えば、保険診療(3割負担)を使って3000円支払った場合は、4000円が給付されることになります。※保護者の方で一旦お支払いいただく必要がありますことをご了承ください。