

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月2日 灘小学校保健室 No.2

おうちのひとといっしょに読みましょう

## \*5月のほけんもくひょう\*

「**体や衣服を清潔にしよう**」

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには？

●汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く

●「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ

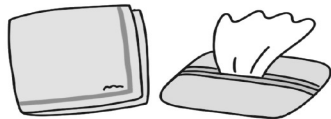


また、急にあつくなることもあるので、こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけましょう。

## 身だしなみ せいけつ チェック!

身だしなみをととのえることは、生活マナーの一つです。また、身だしなみをととのえていると、自分自身も気持ちよく生活することができます。一つずつチェックして、日ごろから心がけて習慣になるようにしましょう。

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



## ★おうちの方へ★

### ★歯科健診のお知らせ

今年度の歯科健診は、一日で実施されます。朝の歯みがきをよろしくお願ひします。高学年は、午後から健診となります。給食後に歯みがきをしたい人は、歯ブラシを持ってきててもよいです。

**5月17日(金) 全学年**



### ★災害共済給付制度について

学校でけがをしたときは？

日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

お子さんが、学校でけがをしたとき

↓

保健室まで知らせてください

↓

医療費がおおりる手続きをします

※医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。詳しいことは学校(保健室へ)お問い合わせください

**給付の対象・条件など**

- 学校管理下(課外活動・通学なども含む)のけがであること
- 療養にかかった費用が5000円以上の場合(医療保険の適用で医療機関の窓口で支払った自己負担額が、通常1500円以上)

※制度の詳細は、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。

### ★歯の保健思想普及のための作品募集について

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯・口の健康づくりへの関心を高めるために、児童から歯・口の健康に関する作品を下記の通り募集しています。

部門	対象	大きさ	備考
図画	1～3年生	四つ切	文字は入れない 裏面に学校名、学年、氏名を書く
ポスター	4～6年生	四つ切	「虫歯」は「むし歯」と書く 裏面に学校名、学年、氏名を書く
標語	1～6年生		「虫歯」は「むし歯」と書く
習字	4～6年生	半紙版	学校名、学年、氏名を必ず書く 【例：よい歯、丈夫な歯、歯と口の健康 など】

完成した作品は、6月3日(月)までに学校へご提出ください。なお、学校で取り組む予定の学年、部門もあります。たくさんの応募があった場合は、校内で選抜します。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。