

# ほけんだより 5月

令和5年5月1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 \*

からだ いふく せいけつ  
「**体や衣服を清潔にしよう**」

しんねんど はじ あたら  
新年度が始まって、そろそろ新しいクラス  
がくねん  
や学年にもなれてきたのではないのでしょうか。  
いっほう きんちよう からだ こころ  
その一方で、緊張がとけたことで、体や心

のつかれが出てくるころでもあります。5月のおわりには、運動会も行われます。  
ゴールデンウィークなどを活用して、それぞれ自分に合った  
ほうほう  
方法でうまくリフレッシュしてみましよう。おすすめのリフレ  
ッシュほうほう  
方法は、お風呂にゆっくりつかることです！ 体が温ま  
ってつかれがとれ、きんにく きんちよう こうか  
筋肉の緊張がとれる効果があります。



いつも  
きれいに！

## せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ  
いつも持ち歩こう  
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい  
外から帰ったときは  
忘れずに



手足のつめ  
のびていないか、  
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)  
毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



歯みがき  
ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



お風呂  
1日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり！

## 「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。  
梅雨の間に晴れたときのことで、  
「5月のよく晴れた天気」という意味  
で使われることが多いです。5月のよ  
く晴れた日は、日差しが強いことがあ  
ります。寒い冬をすごしてきたみなさ  
んのからだは、暑さにまだ慣れてい  
ません。そんなときこそ、熱中症に  
注意！ 軽い運動で暑さにからだを  
慣らしておく、こまめに水分をとる、運動を  
するときは休けいする  
などで、熱中症予防  
を心がけてくださいね。



## ★おうちの方へ★

### ★歯科健診日程変更のお知らせ

6月2日と15日に予定していた歯科健診が右記の通り変更となりましたので、お知らせいたします。午前中に実施しますので、朝の歯みがきをよろしくお願ひします。

**5月11日(木)2・4・6年**

**6月 2日(金)1・3・5年**

### ★災害共済給付制度について

がっこう  
**学校でけがをしたときは？**  
にほん  
日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

**こ** お子さんが、**がっこう**で  
けがをしたとき

↓

**ほけんしつ**  
保健室まで  
知らせてください

↓

**いりようひ**  
医療費がおおりる手続きをします

いりようきかんとう じょうきょうしょうゆい しよるい ひつよう  
※ 医療機関等の状況の証明などの書類が必要です。  
くわ がっこうほけんしつ とあ  
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**

がっこうかんりか かがいかつどう つうかく ふく  
● 学校管理下(課外活動・通学なども含む)の  
けがであること

りょうよう ひよう えんいじょう ばあい  
● 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  
いりようほけん てきよう いりようきかん まどぐち  
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2日(金)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。