

ほけんだより 5月

令和5年4月28日
城北小学校保健室
No.2

5月の保健目標

生活リズムをととのえよう

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 作品募集のお知らせ

さいたま市で行っている図画・ポスターコンクールへ出品する作品を募集します。学年は問いません。明るく楽しい気持ちでむし歯予防に取り組める作品をお待ちしています。

大きさ : B3サイズ(四ツ切)画用紙

しめきり: 5月15日(月)までに保健室へ

注意 : 裏に学年、組、氏名を記入してください

標語など文字を入れる場合は、気持ちのよい呼びかけになっているもの

「虫歯」ではなく、「むし歯」と記入すること



たくさんの応募を
お待ちしております

校内選考の上、全校で6名の作品を出品します。審査の結果によっては、歯科保健の普及啓発のため、ホームページや印刷物等に学校名、学年、氏名も掲載して使用されることを了承の上、ご応募ください。

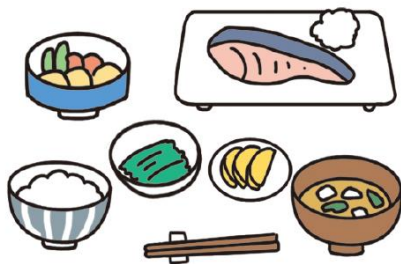
リズムよく生活しよう

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



日本スポーツ振興センターに加入します

児童が学校の管理下にあるときに発生した災害にかかる医療費が全額給付されます。詳しい内容は4月14日に配布した、加入についてのお知らせをご覧ください。掛け金保護者負担額は**460円**です。学年の教材費等と一緒に集金します。

学校の管理下とは 授業中、休み時間、掃除の時間など学校にいるとき
決められた通学路を通して登下校しているとき
校外学習など

学校でのけがで、病院を受診した場合は

「学校でのけがです」と申告し、医療費を現金でお支払ください(保険証を利用)。

手続きに必要な書類をご用意しますので、担任までご連絡ください。

療養に要する費用が保険診療で1500円以上の場合が対象です。治癒までにかかった医療費の総額が1500円未満の場合は、子育て支援医療費助成制度をご利用ください。ご不明な点は保健室へお問い合わせください。