

# ほけんだより



旭丘小 保健室

さわやかな季節になり、毎日過ごしやすいです。気温が30℃近くになる日もありました。お茶を多めに持ってきてしっかり水分ほきゅうをしてください。また連休明けで疲れが出やすい時期でもあります。疲れたときは家でゆっくりして元気を回復してください。

5がつのほけんもくひょう  
みのまわりをせいけつにしよう



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
お静かに 			16  耳鼻科検診 1・3年	17  眼科検診 1～6年・特別支援
20  歯科検診 1・2年	21  内科検診 1・6年	22	23	24  内科検診 2・4年
27  歯科検診 3・4年	28  内科検診 5年	29 	30	31  内科検診 3年・特別支援

6/7 (金) 歯科検診 (5・6年・特別支援)

## 保護者のみなさまへ

病気や異常の疑いがある場合には、随時「治療のおすすめ」をお渡ししています。できるだけ早めに受診をして結果や経過をお知らせください。

病院を受診しても「異常なし」となることがあります。学校での健康診断がスクリーニング(病気や異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご了承ください。

# ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする



なんだか元気が出ないな…というときは

- ① たくさんねる。
- ② お風呂にゆっくりつかって、ほっとする。
- ③ 食べたいものを食べる。(もちろんバランスよく食べることが大切!)
- ④ 話しやすい人に相談する。一人で抱え込まないでくださいね♪

保護者の皆様へ

## 日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下で起きたお子さまのけがや特定の疾病については、日本スポーツ振興センターから費用の1割が見舞金として支給されます。学校の管理下で医療機関を受診された場合は、お知らせください。手続きに必要な書類をお渡しします。申請してから給付されるまでに3～4か月かかりますのでご了承ください。

※ 治療に要した費用が、病院の場合（医療点数500点以上）、接骨院の場合（5,000円以上）の場合が給付の対象となります。

※ 保険診療以外で治療を受けた場合は給付されません。

※ 保険総数点は治療費を支払った際に病院からもらう領収書に記載されています。

尾張旭市では、子ども医療費助成制度により医療費の自己負担はありませんが、上記の点数や金額以上であれば申請することができます。

何かご不明な点がありましたら、学校までご連絡ください。