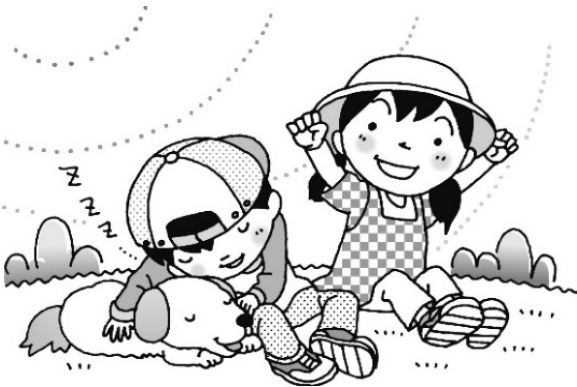


ほけんだより 5月



平成29年5月9日 海田南小学校 保健室



さわやかな季節になりました。すっきり晴れた日は、思わず外で遊びたくなりますね。昼間は暑くても、朝や夕方は涼しくなることもあるので、こまめに体温の調節をして、体調を崩さないようにしましょう。

いよいよ、運動会が近づきました。学年で一生懸命練習をがんばっています。生活リズムを整えて、自分の力を出し切れるようにしましょう。

まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」



学校に行く時間に合わせて、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。



朝・昼・晩の3食を、栄養バランスを考えながら取りましょう。



体をしっかり動かして、病気にかかりにくい体をつくりましょう。

運動会の練習が始まります



けがに注意して、自分の力を十分に発揮してほしいと思います。

- ① つめは短く切って、足にあった靴を履きます。ブカブカだったり、窮屈だったりするとけがをします。
- ② 体を動かすとたくさん汗をかきます。熱中症にならないように、水分をこまめに取りましょう。
- ③ 準備運動と整理運動をしっかりしましょう。体ほぐしと筋肉痛予防のため、どちらも大切です。

水筒をもってきていますか？

暑くなってきました。体調を崩して熱中症にならないように、お家から水筒をもってきて、しっかり水分を取りましょう。また、汗をふくタオルも持ってきましょう。



日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがをして、医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。

☆ 学校の管理下とは・・・

授業中、休憩時間、登下校中、学校行事などをいいます。

☆ 手続きは・・・

診療にかかった医療費の総費用が、500点以上（3割負担での支払いが、1,500円以上）が対象となります。受診した場合は、担任にご連絡ください。



学校では、感染性のある病気にかかって欠席した場合、「出席停止」となり、欠席扱いにならないことがあります。なお、出席停止の感染症にかかると、登校の際に必ず治癒証明書が必要となります。様式は問いませんので、病院で作成されたものでも構いません。治癒したことが証明できる書面をもって登校させてください。学校の用紙の場合は、電話されるか、本校のホームページからダウンロードし印刷することもできますので、ぜひご活用ください。また、下記以外の病気でも感染の危険があると診断された場合には、出席停止扱いとなる場合があります。

出席停止となる感染症（例）	
必ず出席停止となるもの	医師の判断により、出席停止の可能性となるもの
インフルエンザ	流行性各結膜炎（はやり目）
水痘（水ぼうそう）	感染性胃腸炎
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	溶連菌感染症
百日咳	マイコプラズマ肺炎
麻疹（はしか）	手足口病
風疹（三日はしか）	ヘルパンギーナ
咽頭結膜熱（プール熱）	その他の感染症

学校感染症治癒通知書

海田町立海田南小学校

年 組

病 名

出席停止期間

平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日

上記の病気で加療していましたが、感染のおそれもなく、集団生活ができる状態となりました。

医療機関名

医師名

印