

ほけんだより

おうちの人とよんでね♪



すこやか



令和3年5月14日
萩市立明倫小学校
保健室

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。新しい生活にそろそろなれてきましたか？
環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休んだり、生活リズムを見直したり、日々の健康について振り返ってみましょう。



5月の検診日程

※終了しているものがいくつかあります。

項目	日程	学年・学級	準備すること
耳鼻科 検診	7日(金)	6年1組・4年生(終了)	◎前の日までに耳のそうじをしてきましょう。
	11日(火)	なかよし・5年生(終了)	
	17日(月)	6年2組・3年生	
	21日(金)	6年3組・2年生	
	24日(月)	6年4組・1年生	
内科検診	10日(月)	6年生(終了)	◎体操服を持ってきましょう。
	26日(水)	4年生	◎昼休みは汗をかかないようにすごしましょう。
歯科検診	12日(水)	3年生(終了)	◎当日は、朝ごはん・給食の後、ていねいに歯みがきをしましょう。
	18日(火)	なかよし・1年生	
眼科検診	13日(木)	4・5・6年生(終了)	◎前髪が目にかからないようにピンでとめましょう。
	20日(木)	なかよし・1・2・3年生	
尿検査	13日(木)	全学年(終了)	◎朝1番のおしっこをとります。 ◎持ってきたら、先生にわたしましょう。
	14日(金)【予備日】	13日未提出者(終了)	
	27日(木)【再検査】	要再検査者	
	28日(金)【再検査】	要再検査者	



できているかな？ 清潔な生活

- ハンカチ 毎日持ってきている
- つめ 短く切っている
- 歯みがき 食後にみがいている
- ティッシュ いつもポケットに入れている
- 手洗い 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



マスクの予備もランドセルに
入っていると安心です♪

→ 突然の鼻血でよごれたり、マスクの
ひもがちぎれたりすることがあります。

すいとうをもってこよう！

「のどがかわく前にのむ」

習慣をつけましょう。



体育後や休み時間後など、必要に
応じて、給水できるといいですね。

登下校中については、安全のため

登校後や下校前に

飲むなど工夫し

ましょう。



体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



～おうちの方へ～

独立行政法人日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

学校(登下校含む)で起こったけがなどに対して
医療費の給付が行われます。

500点以上
(実費 1500円以上)

499点以下
(実費 1499円以下)



スポーツ振興センター対象◎
受付にて3割実費で支払います。

スポーツ振興センター
対象になりません。



後日、銀行口座に
支払い額+お見舞い金が
振り込まれます。

萩市の「子ども医療」が
使用できます。

※点数(実費)については病院の窓口にてご確認ください。

初診から治療終了
(病院+薬局)までの
合計が対象となります。