5がつ ほけんだより

令和５年４月２８日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.２

新学期が始まってもうすぐ１か月

新学期が始まって、もうすぐ１か月です。休み時間には、子供たちが元気にドッジボールをしたり、おにごっこをしたりと、明るく元気な声が毎日聞こえてきます。一方で、４月から新しい学年になり、疲れがたまりやすい時期でもあります。５月の連休は、ゆっくりと休養をとり、体も心もリフレッシュできるといいですね。

5月の保健行事

１０日（水）	内科検診	１３：40～
１２日（金）	尿検査	８：30 までに提出
２２日（月）	清潔検査	

※　内科検診日に欠席した場合、保護者の方と一緒に、瀧病院に検診を受けに行っていただきます。あらかじめご承知おきください。

独立行政法人日本スポーツ振興センター

「災害共済給付制度」のお知らせ

本日、「災害共済給付制度」のお知らせを配付しましたので、ご確認ください。

○　北茨城市教育委員会では、北茨城市立小中学校に通う児童生徒の不慮の事故や災害に備えて、日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」に加入しています。石岡小学校でも全児童が加入しています。

○　学校管理下（登下校含む）で発生した児童生徒のケガ等に対して、災害給付金が支給される制度です。

○　学校でのケガ等で医療機関を受診した時は、**マル福は利用できません。**

※詳細は、本日配付いたしました別紙をご参照ください。

5月の保健目標

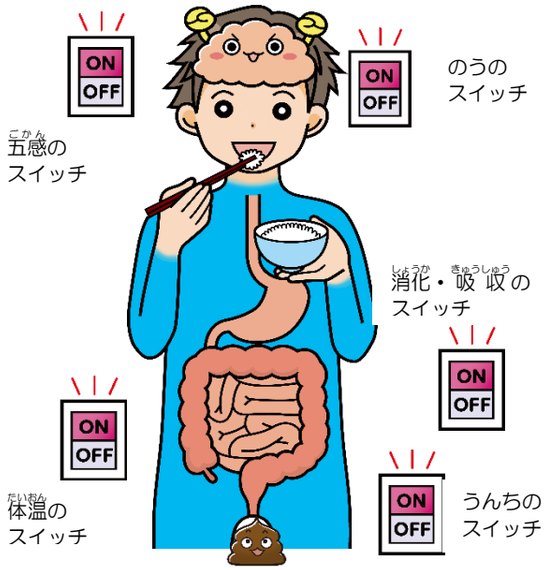
「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけよう。

月　日

５月に入ると、スポーツフェスティバルの練習がスタートします。元気に練習に参加し、本番で自分の力を十分に出すためには、早ね・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。

脳と体にやる気スイッチを入れる

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べるとまず、見る、聞く、においをかぐ、味わう、さわるなどの五感にスイッチが入ります。次に、消化・吸収のスイッチが入ります。その後、体温のスイッチが入り、眠っていた時に下がっていた体温が上がります。そして、脳のスイッチが入ります。脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物が消化されるとブドウ糖になります。そして、最後はうんちをしたくなるスイッチが入ります。

朝ごはんは、体の様々なところを目覚めさせるためのスイッチです。ぜひ、食べましょう。

保護者の方へ

○　健康診断結果について

体位測定、視力検査、歯科検診の結果を、全員に配付しました。聴力検査、心臓検診は異常の疑いがある人にのみ結果を配付します。再検査や治療が必要な人は、早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。また、受診が済みましたら「受診結果報告書」を、学校に提出してください。

○　スポーツフェスティバルの水筒持参について

スポーツフェステイバルの練習が始まります。水分補給用の水筒を持たせてください。また、水筒は毎日持ち帰り、衛生に気を付けて使えるように、お子様に声かけをお願いいたします。