

新緑の青葉にすがすがしさを感じる時期になりました。昼間は気温が上が
り、汗ばむくらいの日が続いていますね。新しい学年やクラスにも慣れてき
た一方、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら、早め
に休んだり、自分の好きなことをしてリラックスする時間を作ったりしてみま
しょう。「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけることも健康な体を作るため
にととても大切なことです。規則正しい生活を心がけて、毎日を元気にすごし
ましょう。



健康診断のあと

治療のお知らせ用紙をもらったら...

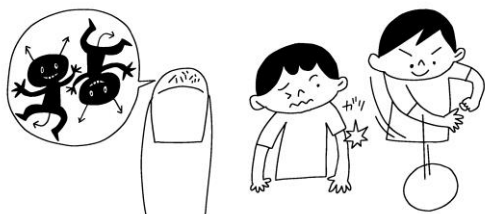


4月のほけんだよりでもお伝えしたように、4、5月とたくさんの健康診断がありました。
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合には、治療のお知らせのおたよりを出しています。
疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと
悪化するものがあります。なるべく早めに病院への受診をおす
めします。治療が終わったら、『治療（検診）報告書』を学校
へ提出してください。



つめをのばしていると...

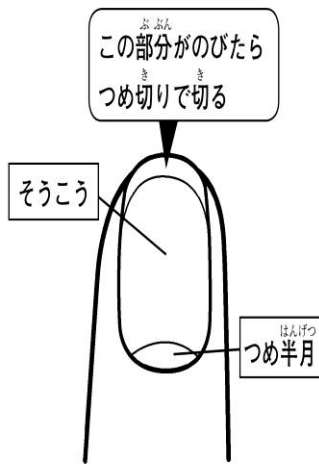
手のつめは10日で約1mmのび、
足のつめはその半分くらいの早さでの
びますが、つめを切らないでいると、
つめによごれや細菌が入りこんだり、
ものが当たったときに割れたり、ほか
の人とぶつかったときに傷つけたりし
てしまうことがあります。



はついくそくてい
発育測定のときに、**つめがのびたま
まの人がいましたよ!**

つめのつくりと働き

つめは、中心の「**そうこう**」、新しいつめをつ
くる「**つめ半月**」、つめを支える皮ふからできています。
水分が補給されなかつめの先は白っぽくなります。
つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支
える③指先の感覚をすることでくするなどの働きがあり
ます。



おうちのかたへ

◎日本スポーツ振興センターの災害給付について



学校管理下（学校内・学校行事・登下校など）でおきたけがに対して、医療費が給付される制度です。

今年も全員加入ということで手続きをさせていただきます。
年間掛け金1人945円のうち、市が485円を負担しますので、残りの460円は保護者負担となります。学年費より一括納入させていただきますので、よろしく申し上げます。詳しくは、4月に配布されました上田市教育委員会からの通知をご覧ください。（水色の用紙）

医療費が5000円以上（窓口支払いが1500円以上）かかった場合が対象になります。かかった医療費の約4割（支払った3割＋見舞金1割）が支給され、直接保護者の方の指定口座に振り込まれます。病院にかかった場合は、けがの大小にかかわらず、担任までご連絡ください。

なお、福祉医療費給付金制度と重複して支給を受けることはできません。

学校でのけがは、福祉医療を使わず、スポーツ振興センターの給付の手続きをお願いします。

- ※ 書類の提出について・・・『医療等の状況』の用紙は1ヶ月ごと一枚になっています。月末に医療機関で書いてもらったら、早めに学校へ提出をお願いします。翌月に継続の場合は、新しい用紙をお渡ししますので申し出てください。なお、薬局から薬が出た場合、『調剤明細書』の用紙がありますのでお知らせください。用紙をお渡ししますので、薬局で記入していただき、提出してください。
- ※ 申請から振り込みまでに手続きの関係で2～3ヶ月かかってしまいます。ご承知おきください。

～からだみがきを全校でやっています～

まいにちのからだみがきを今年も全校でやっています。朝の時間の中で、各クラスほけん委員や係、担任が号令をかけてみんなでやっています。
じょうはんしん かはんしん しょうご しゅうかん か
上半身、下半身のストレッチを交互に2週間ごとメニューを変えておこなっています。

来週からは、



かた
肩のストレッチ



です。

おうちで親子でやってみるのもいいですね！