

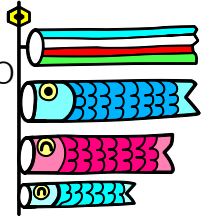
5月・・・若葉、風薫る季節。花もきれいな季節です。あやめに牡丹、バラに藤の花。過ごしやすい時期でもありますよね。

また、新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、疲れが出やすいときでもあります。「疲れたな・・・」と思ったら、やっぱり睡眠が一番です。ゲームやスマホの時間を短くして、まずは体を休めましょう。連休が続きます。体のリズムを崩さないようにしましょう。



### 保健行事

5月10日(火) 救命基礎講習会 15:00  
13日(金) 内科検診 13:10  
18日(水) 歯科検診 13:50



保健目標 バランスのよい食事をしよう  
給食目標 食事のマナーを身に付けよう



## 連休も規則正しい生活をするために

### 「食事・睡眠・運動」のリズムを崩さない!

#### ☆ 食べる!

食べることは、食べ物に含まれている栄養素を燃やすことにより、体や脳を活動させ、体温を保つことができます。また、第二次性徴のこの時期は、体や心を成長させるためにしっかり食べることが大切です。体の調子を整えることにつながります。

#### ☆ 眠る!

ぐっすり眠ると体と心の疲れがとれます。1日活動すると、体は血液の循環が悪くなり、筋肉が固くなっています。お風呂に入って血液の循環をよくして、ぐっすり眠ることが一番です。また、心の疲れをとるために眠ります。私たちが考えたり、感じたりできるのは脳が休まず働いているからです。1日働き続けた脳は、体と同じように疲れています。ぐっすり眠ることにより、嫌なことを忘れさせ、イライラした気持ちを無くしてくれます。元気な優しい心を育ててくれるのです。十分な睡眠は大事・大事!

#### ☆ 運動!

さて、運動の良さは?考えてみよう。



視力カードをもらった人は  
専門医で再検査をしてください。

視力が著しく落ちていた人、メガネの矯正がうまくいっていない人は、できるだけ早く専門医での検査をしてください。

1年に1回の定期的な経過観察をすると安心です。専門医で記入してもらった視力カードは学校まで返してください。(専門医で視力カード記入の際に料金が必要な場合は記入してもらわなくてかまいません。)

## 海学習が始まります

5月の中旬から9月にかけて海学習が実施されます。

カヤックの操作技術を獲得し、地域の海の状況を学習します。生まれ育っている内海



地域の良さを発見し、学習することによって自然・環境のことを考え、何か自分たちの生活に活かせることができればいいですね。

安全・健康第一で、楽しみながら学習していきましょう。

# 保護者の皆様へ お願い

## ☆学校でお子さんがケガをしたり、体調が悪くなったりしたとき

大切なお子様を守るため、次のことに御理解・御協力をお願いします。

### ◎ケガをして医療機関で治療が必要な場合

医療機関まで保険証を持参のうえ、治療に立ち会ってください。治療には、保護者の同意が必要な場合がありますのでよろしくお願いします。

### ◎体調が悪く早退する場合

できるだけ学校までお迎えをお願いします。一人で下校していて、様態が急変することもありますので、よろしくお願いします。

## ☆学校で行われる健康診断について

学校で行われる健康診断はスクリーニング(集団検診)で、病気や異常の疑いが無いかを調べるもので、診断をするものではありません。「受診の勧め」を受け取られましたら早めに医療機関で診察を受け、異常があった場合は治療を受けられますようお勧めいたします。また、学校から「受診の勧め」をもらったから必ず病気というわけではありません。医療機関にかかり「異常なし」と診断されることもあります。御理解いただきますようお願いいたします。

## ☆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(登下校中・授業中・部活中など)でケガ・病気をしたことが明らかで、医療機関で治療を受け、治療に要した費用が5000円以上(支払った費用が1500円以上)かかった場合は、災害給付の手続きを受けることができます。該当する場合は、速やかに学校(学級担任・部活顧問)まで御連絡ください。

なお、まれに手続きをとっても日本スポーツセンターの審査が通らない場合もありますので御了承ください。負傷してから2年を経過すると、手続きがとれなくなります。

愛南町では、平成27年6月から子ども医療費の拡充により、愛南町の小学校1年生から中学校3年生までの医療費が無料になりました。それにより、子ども医療費助成制度と災害共済給付制度の取り扱いを注意してください。学校で起きたケガについては、日本スポーツ振興センターの災害給付を利用いたします。よろしくお願いします。

## ☆学校感染症にかかったら出席停止になります

インフルエンザ・百日咳・麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・咽頭結膜熱・水痘・結核  
流行性角結膜熱・腸管出血性大腸菌感染症 など ⇒※医師の証明書は不要です。