

ほけんだより

第2号
令和3年4月19日
北鯖石小学校 保健室



学校生活が、本格的にスタートしました！

新学期がスタートして、2週間が経ちました。新しい学年の始まりは、緊張したり、力が入りすぎたりして、身体的にも精神的にも疲れがたまりやすい時期です。また、この時期は気温の変化が大きく、体調管理が難しいときでもあります。規則正しい生活をして疲れをしっかりととり、体調を崩さず、楽しく学校生活を送れるようにしましょう。

明日、4/20（火）は尿検査です。

本日、尿検査の容器、採尿カップ、採尿容器入袋を配付しました。提出は**4月20日（火）**です。再提出日は、翌日の4月21日（水）です。裏面の説明文「尿検査について」をお読みいただき、適切に検査が行われるようご協力をお願いいたします。

尿のとり方 正しくとらないと異常が出る可能性があります

前日

- 薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない
- 夕食後は、はげしい運動はしない
- ねる前に必ずトイレに行っておく

当日

- 目が覚めたらすぐ尿をとる
- 出始めの尿を少し流してからすてる
- 提出容器に移し、手を洗う
- ふたはしっかりと閉める

保護者の方へ ～災害共済給付制度について～

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

対象となる「学校管理下」の範囲は、①授業中や学校行事中、②部活動、③休み時間や放課後、④登下校（対自動車などの場合は除く）などです。

負傷や疾病では、原則的に初診から治癒までの医療費の総額が5000円以上（本人負担分1500円以上）の場合に対象になります。

また、お子さんのけが・病気については、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早めに学校までお知らせいただきますよう、お願いいたします。

