

げんきいちばん



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ りずむ
「生活のリズムをととのえよう」

せいかつ りずむ 〈生活リズムをととのえる5つのポイント〉

はやお
①早起きをする



げーむ すまほ
⑤ゲームやスマホの
じかん まも
時間を守る



あさ
②朝ごはんをしっかりと
たべる



はや ね
④早く寝る



うんどう
③運動をする



しんがっき いっかげつ な つか きみ ひと
新学期になって一か月、そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人も
いるかもしれませんね。「ちょっとなら寝るのが遅くなってもいいや」と
おも せいかつ つづ たいちよう くず げんいん ばあい
思って生活し続けることが、体調を崩してしまう原因になる場合もあり
ます。5つのポイントを確認しながら、生活リズムをもう一度見直してみ
ましょう！

健康診断を行っています



けんこうしんだん けっか けんさ ちりょう ひつよう ひと うたが ひと
 健康診断の結果、検査や治療が必要な人、その疑いがある人には、
 けんこうしんだんけっか し わた し ようし う
 「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせの用紙を受け
 と ばあい ようし も いりょうきかん じゅしん じゅしん
 取った場合は、用紙を持って医療機関を受診しましょう。受診したら、
 ようし たんにん ていしゅつ
 用紙を担当に提出してください。

けんこうしんだん とお じぶん せいかつ かえ けんこう
健康診断を通して、自分の生活をふり返り、健康な
 せいかつ かんが
生活をすることについて、**考**えてみましょう。



がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事



5月	7(火)	尿検査配付	全学年
	8(水)	尿検査提出日	全学年
	13(月)	尿検査予備日	未提出者
	15(水)	歯科健診	2、3、6年・もちの木
	21(火)	心臓検診	1、4年
	31(金)	尿検査2次	該当者
6/4(火)		歯科健診	1、4、5年



にほん しんこう さいがいきょうさいきゅうふせいと 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下でのけが等に関して、保護者へ医療費の給付を行うものです。掛け金のうち460円は、加入に同意をした保護者の口座から、さいたま市教育委員会が振替集金をします。

給付の対象になるのは、医療機関や薬局での窓口支払いの合計が1500円(500点)以上の場合です。学校の管理下でけがをして医療機関を受診した際は、担任にお知らせください。所定の用紙をお渡しします。

さいたま市の制度である「子育て支援医療費助成制度」よりも、この「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」を優先して使っていただきます。そのため、学校でのけがで医療機関を受診する際は、学校でのけがであることを伝え、窓口で現金(3割負担)をお支払いください。学校から申請した後、お見舞金1割を上乗せした4割の給付金を受け取ることができます。今年度より、給付金は学校にて現金の手渡しとなります。

* 学校の管理下とは…通常の通学路を通っての登下校中、授業中、休み時間中、遠足、修学旅行 など