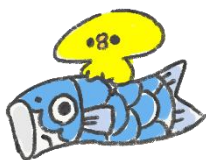


ほけんだより



令和8年5月18日
十日町市立田沢小学校
保健室

5月に入り、暑くなる日が増えてきました。この時期は、気温の変化や慣れない環境での疲れなどで体調を崩しやすくなる時期です。夜更かしをせずに十分な睡眠、バランスの取れた食事を心がけ、体の調子を整えましょう。

尿検査1次未提出者・2次検査について



明日5月19日（火）は、尿検査の2次検査・1次検査未提出者の提出日です。

19日（火）の朝9時までに、忘れずに提出をお願いします。

フッ化物洗口が始まりました

5月7日（木）から、フッ化物洗口が始まりました。毎週木曜日の朝に実施します。年度途中でも、フッ化物洗口の停止・再開の変更は可能です。変更のある場合は、連絡帳または電話にてご連絡ください。



保健関係の用紙について

感染症にかかったときや学校管理下でけがをしたときに、学校へ提出していただく書類があります。

① 療養解除届・登校許可証明書について

学校保健安全法に示されている出席停止の感染症にり患した場合、登校する際に学校へ提出していただきます。どちらも田沢小学校ホームページからダウンロードができるので、各ご家庭で印刷をお願いします。ご家庭で印刷ができない場合は、学校へお問い合わせください。

季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症	療養解除届	保護者が記入
その他の感染症	登校許可証明書	医療機関が記入

※その他の感染症の詳細につきましては、ホームページに記載があります。ご確認ください。

② スポーツ振興センターについて

学校管理下（登校から下校まで）でけが等をした場合に利用することができます。

医療機関を受診し、窓口で1500円以上の支払いをしたけが等が対象となります。スポーツ振興センターの保険を利用する場合は、**子ども医療助成を利用せず、保険証を提示して3割負担での支払い**をお願いします。

病院を受診する際には、学校から用紙をお渡しします。



熱中症対策をお願いします

まだまだ梅雨にも入らない5月ですが、今年も全国的に気温が高くなると予想されています。気温が上がり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいと言われています。早めの熱中症対策をお願いします。





熱中症予防と対策

 こまめな水分補給	 直射日光を避けよう	 エアコン・扇風機を活用
 暑くなったら冷やす	 適度な運動	 十分な睡眠と食事

保護者の皆様へお願い

子どもに帽子の着用と水筒の持参をするようご協力をお願いします。

帽子の着用：登下校のときや、外で活動するときなど帽子を着用するよう声掛けをしています。ご家庭でも安全面や熱中症対策で帽子を着用するよう声掛けをお願いします。

水筒の持参：これから授業や運動会に向けての練習などで、外での活動が増えてきます。また、普段から元気に外で遊んでいる子どもたちの様子も見られます。活動が終わってからや休み時間が終わってからの水分補給では、水分不足になっていることもあります。いつでもこまめに水分補給ができるように水筒の準備をお願いします。また、登校前に水筒を持っていくよう声掛けもお願いします。

