



令和6年5月7日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

しんがつき はじ 新学期が始まって、1か月がたちました。かんきょう か 環境が変わって、あた であ 新しい出会いにワクワクしたり、たの 楽しいことたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったのではないのでしょうか。そして、じぶん 自分で気づかぬうちに、つか 疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心と体のことを考えてみてください。



それ、心や体からの SOS かも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。

**体のサイン**

- あたま いた 頭痛い
- ぐっすり ねむ 眠れない
- しょくよく 食欲がない
- つか 疲れが取れない
- あさ 朝なかなか起きられない
- なか ちようし お腹の調子がわるい

**心のサイン**

- まよ 迷った
- きで やる気が出ない
- かんが 考えがまとまらない
- なんとなく ifんきで 元気が出ない
- いらいらする イライラする
- きぶん 気分がすぐれない
- ひと あ 人と会いたくない
- きゆう 急に泣いてしまう
- しゆうちゆう 集中できない

ひとつひとつはちょっとしたことでも、まいにちつづ 毎日続いたり、いくつかあ 当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間を取りましょう。

5月の予定

尿検査の容器は前日の5月8日(水)に配布します。



月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日 尿検査(全員)	10日 尿検査(未提出者)
13日	14日 心電図検査(1年生)	15日	16日 眼科検診(全員) 9:00~	17日
20日	21日 内科検診(1・5年生) 13:30~	22日	23日	24日 尿検査2次(該当者)
27日	28日	29日	30日	31日 耳鼻科検診(全員) 9:00~

# ないかけんしん けんしん 内科検診がありました！（検診のようす）

がっこうい とくしまひでつくせんせい とくしまないか  
学校医・徳島秀次先生（徳島内科クリニック）にご来校いただき、3日間に分けて内科  
けんしん  
検診をしています。けんしん しんおん ぜんそくしょうじょう ひふ しょうたい せほね（せせい）などぜんしん  
検診では、心音、喘息症状や皮膚の状態、背骨（姿勢）など全身  
しょうたい かんさつ しんだん  
状態を観察、診断して下さっています。また、ところざわしんない かんせんしゅうりゅうこうじょうきょうどう  
所沢市内の感染症流行状況等の  
じょうほうこうかん がつきゅうへいさ そうだん ひごころ つばきみねしょうがっこう ほけんかんり けんこうそうだん こじんりよく  
情報交換や、学級閉鎖の相談など日頃から椿峰小学校の保健管理・健康相談にご尽力  
いただいています。



## こういけんしんまえ ねが 校医検診前のお願い



◆じび かけんしん ぜんじつ うち みみ  
耳鼻科検診の前日は、お家で耳そじをしましょう。

◆しか けんしん ひ とうこうまえ は  
歯科健診の日は、登校前にしっかりと歯みがきをしましょう。



## 保護者の方へ

# 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

所沢市では、お子様が充実した学校生活を送ることができるよう、全員加入しています。また、椿峰小学校は入学時に、在学期間中は加入する旨の「同意書」をいただいております。昨年度から集金（460円）は口座引き落としとなりました。今年度の集金は、**7月22日（月）**です。ご不明な点等がありましたら養護教諭までお問い合わせください。

## にほん スポーツ けんこう センターの 災害共済給付制度が使えます

がっこう けが せい ぎょう せい ぎょう ふ せい ど つか  
学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

がっこう かんり か など たいしやう  
学校の管理下でのケガ等が対象です



わりる たん ばあい じこふたん そうかく えんいじやう いりやうひ たいしやう  
3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

ちりやう せじ がっこう し  
※治療を始めたら、学校にお知らせください。

詳しくは日本スポーツ  
振興センターのHPを  
ご覧ください。必要書  
類もダウンロードでき  
ます。



※ HP ではスポーツ事故防止のリーフレットや  
熱中症予防の動画などが紹介されています。