





うんどうかい まいにちみな がんば れんしゅう すがた ほけんしつ み  
運動会にむけて、毎日皆さんが頑張<sup>が</sup>って練習<sup>に</sup>にはげむ姿<sup>が</sup>保健室からもよく見えています。  
れんしゅう せいが じぶん ちから さいだいげん はっき  
練習の成果を、自分の力を最大限に発揮するために・・・

### ぜんじつ 前日は・・・

- しゅくだい も もの じゅんび はや お はや ね  
宿題や持ち物の準備などは早めに終わらせて、いつもより早く寝よう
- ぐっすり ねむ るために、寝る前のテレビやゲームはやめましょう
- ほんばん かがや じぶん ともだち すがた  
本番の輝いている自分や友達の姿をイメージしましょう…☆

### とうじつ 当日は・・・

- あさ た ねっちゅうしょう ひんけつ そこちから た  
朝ごはんをしっかり食べよう。熱中症や貧血になりにくくしたり、底力が出せませ
- すいぶんほきゅう わす とちゅう くあい わる せんせい つた  
こまめな水分補給を忘れずに。途中で具合が悪くなったら、すぐに先生に伝えよう

おうちのかたへ

※4月のほけんだよりでもお伝えしましたが、健康診断後に再検査や治療などが必要な場合には、お知らせのおたよりを出します。(視力・眼科、眼科、耳鼻科は配付済み)  
今年度の耳鼻科検診(対象学年：1・3・5年生+抽出児童)は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、校医の先生のご希望で「耳のみ」検診となっています。「鼻」「のど」につきましては、今年度は診ることができていませんので、御了承ください。

## ◎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(学校内・学校行事・登下校など)でおきたけがに対して、医療費が給付される制度です。



詳しくは、4月末に配付しました「日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度への加入について」の通知を御覧ください。

医療費が5000円以上(窓口支払いが1500円以上)かかった場合が対象になります。かかった医療費の約4割(支払った3割+見舞金1割)が支給され、直接保護者の方の指定口座に振り込まれます。学校管理下でのけがで病院にかかった場合は、けがの大小にかかわらず、担任まで御連絡ください。

なお、医療券(自己負担金300円)と重複して支給を受けることはできません。  
学校でのけがは、医療券を使わず、スポーツ振興センターの給付の手続きをお願いします。

申請から振り込みまでに手続きの関係で3~4ヶ月かかってしまいます。御承知おきください。