

# ほけんだより5月



令和8年  
4月30日

新生活がスタートして、あっという間に1か月が過ぎました。学校の生活には慣れましたか？1年の中でも過ごしやすい季節ですが、連休が終わる時期は、心と体のエンジンがうまくかからず、戸惑いを感じることもあるかもしれません。休みモードから学校モードへの切り替えをスムーズにするコツは、まず「生活リズム」を立て直すこと。早く寝る、しっかり食べる、太陽の光を浴びることを心がけて体を「学校モード」に切り替えていきましょう。

## 5月の暑い日に注意！

五月になり暑いと感じる日が増えてきます。

熱中症になるのは、夏だけではありません。暑さは突然やってきます。だからこそ、準備することが大切です。熱中症になりにくくするために、暑さを体に少しずつ慣らす『暑熱順化』をしていきましょう。

暑熱順化のポイントは、

☆体を少しずつ動かして汗をかく(運動が苦手な人は、ストレッチでもいいです)

☆湯船につかって体を温めて汗をかく

暑熱順化の効果には個人差があり、すぐに現れるわけではありません。暑さに強い体は一日では作れないため、自分のペースで進めていくことが大切です。



## 健康診断の日程

| 日時                  | 項目       | 対象学年       |
|---------------------|----------|------------|
| 5月1日(金) 13:20~14:20 | 内科検診     | 5年生        |
| 5月19日(火) 8:45提出     | 尿検査③(最終) | 一次未提出③・二次② |
| 5月20日(水) 9:00~      | 心電図検査    | 1年生・他学年抽出  |



## 日本スポーツ振興センター 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「学校管理下」でけがなどをした際、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。

### 災害共済給付の対象

- ・学校管理下（各教科等授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など）で発生した災害による傷病で、その療養に要した保険診療の医療費の合計（調剤を含む）が完治するまでに5,000円以上（保険証を提示して、窓口での支払いが1,500円以上）であること。
  - ・交通事故や生活保護受給などほかの制度による給付を受けていないこと。
- ※特定療養費や保険外診療など健康保険外の費用は原則として給付の対象外となります。

この制度は、健康保険が適用される医療費の自己負担分(窓口で負担する3割分)に、療養に伴って要する費用(1割分)を加えた金額(3割+1割=4割)や、負傷の状況によっては障害見舞金を給付するものです。

相模原市教育委員会では、学校管理下で発生した災害の医療費については、市の医療費助成(小児医療費助成やひとり親家庭医療費助成等)の医療証を使用せず、教育的観点に基づく制度である「日本スポーツ振興センター災害共済給付」を優先してご利用いただくことをお願いしています。

- ・学校でのけがなどで病院を受診した場合は、お電話や連絡帳などで担任までお知らせください。学校より書類（医療機関や薬局で記入していただくための用紙）をお渡しします。翌月も受診する場合や病院を変更した場合には、新しい書類が必要となります。その際も担任までお知らせください。
- ・学校から給付金の支払い請求を行うため、[学校⇒教育委員会⇒スポーツ振興センター]と給付金の支給が決定されるまで、少々お時間がかかります。ご了承ください。
- ・受診した月から**2年間**請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、ご注意ください。
- ・制度に関してご不明な点がございましたら、学校までお問い合わせください。