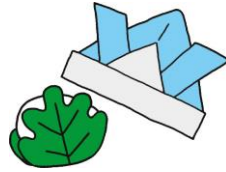


ほけんだより 5月号



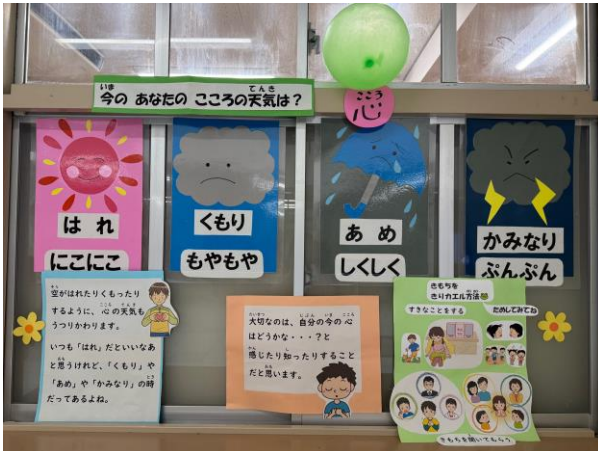
令和8年度
大阪市立生魂小学校

新学期が始まって1ヶ月。新しい生活にもなれてきましたか？5月はさわやかな季節ですが、気温差が大きく体調がくずれやすい時期でもあります。連休もあるので、疲れがたまらないように早めに休養をとって体の調子を整えるようにしましょう。

「こころのおはなし」




発育測定では、「心の天気」のお話をしましたね。6年生は、「自分のつよみ」について考えたり「次はここをのぼしていきたいな」と目標を立てたりしましたね。



こころにもいろいろな天気があるね

自分のつよみさがし。だれにでも「つよみ」がある！

心はいろいろなことを感じ、いろいろな感情がわきます。楽しいな、うれしいな、がんばってよかったなと感じる時もあるけれど、しんぱいだな、かなしいな・・イライラ・むかむかするな、などいろいろな感情があります。それは自然なこと。

大切なのは、その気持ちとどう向き合うかになります。マイナスの気持ちが表れた時に、「自分の心の回復方法」をみつけていけたらいいですね。深呼吸する、好きなことをして気持ちをきりカエル、考え方をカエル・・など「カエル」の方法もおススメです。また、だれかに話をきいてもらうことも心がおちつく方法の一つです。

学校にはいろいろな先生や心の専門科のスクールカウンセラーの先生もいます。保健室も元気のへの一歩になる場所の一つですので、声をかけてくださいね。

5月の保健目標

手や身のまわりを清潔にしよう

今年度1位はどのクラス？ 健康委員の人が5月から

みなさんのクラスに行き、「清潔しらべ」をおこないます！

みなさんは、身のまわりをいつも清潔にしていますか？ 今年も5月から毎月1回、健康委員の人が「清潔しらべ」をおこないます。放送や玄関の掲示板などでお知らせします。

「清潔しらべ」5つをみます

① 歯みがき

◇毎朝、ていねいにみがいていますか？ 歯みがきをして、口の中をスッキリきれいにして学校にきましょう。



② ハンカチ

◇きれいなハンカチをポケットに入れているかをみます！
ハンカチは、手洗いにも必要ですか、いのちを守る道具にもなります。
(火事のひなん訓練の時、けむりを吸わないように、口と鼻をおおいましたね)



③ ティッシュペーパー

◇鼻水や鼻血が出たときに、すぐに鼻をかんだり血を止めたりすることができます。
また、よごれた所をふきとることができて、便利です。

④ つめ（手のつめが、のびてないか）

◇つめがのびていると、汚れやばいきんがつめの中に入りこみやすいです。
◇のびたつめがあたると、つめが折れたりはがれたりして、けがをします。
また、自分の体や友だちの体を、傷つけることがあります。



どにち
土日につめをチェック
して切りましょう。

⑤ 石けんで手洗い

きれいな手で給食の準備をしましょう。



* うらにおうちのへのお知らせがあります。かならず、おうちのへに見ていただきます。

あうちのかたへ



『健康診断結果』について

検診で治療等が必要な場合は、「検診結果のお知らせ」を封筒に入れて持って帰ります。

「お知らせ」をもらったら、早めにお医者さんで診てもらってください。

(6月のプールがはじまるまでに、きちんと見てもらいましょう。)

結果は、封筒に入れて学校にご提出ください。

お子様が安全に健康に学校生活をすごせるように、ご協力お願いいたします。

『清潔しらべ』について



学校では、子どもたちが毎日の習慣になることを目指して、月に1回「清潔しらべ」を行っています。

- ① 朝のはみがき ②ハンカチ ③ティッシュ ④つめ ⑤手洗い ができているかをチェックして、パーフェクトのクラスは保健室前の表にキラキラスト★をはります。お家での朝の歯みがきの習慣や持ち物についてのご協力をお願いします。



『元気アップ週間』について



学期に1回を目安に「元気アップ週間」として、「早起き・朝ごはん」の生活リズム、「歯みがきや手洗い」の清潔習慣などが身につくように取り組みを行います。

昨年度は、「早く起きると、朝ごはんをしっかりと食べれた」「できていると 元気になってうれしい気持ちになった」など元気アップする姿がたくさんみられました！！

子どもたちが意識して取り組めるようにご家庭でも、ご協力をお願いいたします。

独立行政法人 日本スポーツ振興センターの

『災害共済給付制度』について



日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度は、学校管理下で発生した事故による負傷などの医療費と療養に要する費用、および障害見舞金や死亡給付金を支給する制度です。（いきいき活動でのけがは、別扱いとなります。）

学校管理下とは

- 授業中、休み時間など学校にいるとき。
- 遠足、社会見学、宿泊行事などの学校行事のとき。
- 通常の経路および方法による登下校中。

請求の時効と給付期間

- 給付金請求の時効は、災害発生の日から2年間です。
- 医療費の支給期間は、初診から最長10年間です。

給付対象となる災害の範囲と医療費の給付金額

- 医療保険（社会保険、国民健康保険など）による治療で、医療費総額（10割）が5,000円以上の場合に、その1割と自己負担額が給付されます。（医療機関で記入していただく書類の診療点数が500点以上の場合です。500点未満の場合は、給付対象にはなりません。また、病院の特定療養費は保護者負担となりますので、ご了承ください。）

なお、「こども医療証」「ひとり親家庭医療証」などの医療助成を利用しても、変わらず対象となります。

* 給付の請求は、直接学校から受診した場合に限りません。

たとえば『学校でけがをし、手当てをしてもらって帰宅したが、その後ようすを見ていたところ痛みが強くなってきたため、家庭より受診した』という場合も対象となります。そのような場合は、学校に連絡をお願いします。