

# ほけんだより

新しい学年になって、1ヶ月以上が過ぎました。ゴールデンウィークも終わり、心や体にすこしずつ疲れてきて、体調が悪くなりやすい時期です。5月は、6年生は連合運動会、7・8年生は遠足、9年生は修学旅行があります。生活リズムを整えてステキな思い出を作りましょう。

5/19~23



## 元気アップ週間はじまります！

自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣に向けて目標をたてて、1週間取り組みましょう😊  
前期課程のみなさんは、起きる時間・寝る時間とテレビ・ゲームの時間について目標を立てます。  
後期課程のみなさんは、昨年より課題である睡眠時間とスマホやタブレットなどの電子機器の使用時間について重点的に取り組みます。

### 健康は規則正しい生活から

テレビゲームやパソコンをしていてよく夜更かしをする、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い…という人はいませんか？

そんな不規則な生活を続ければ、体のリズムが狂ったり、心が不安定になってしまって、元気に過ごすことができません。

逆に、「最近、ちょっと調子が悪いな…」というときは、生活のリズムを見直すことで改善することが多いもの。毎日、快適に過ごすために、右上のようなことに注意しましょう！



- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 1日3度、食事をきちんととる（朝食をぬかない）
- おやつは決まった時間に食べる（ダラダラ食べない、食べすぎない）
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする（テレビゲームで遊んでばかりいてはダメ！）
- ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスしよう）

#### 朝ごはんでさわやかに1日をスタート

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚します。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかりと摂ること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も、積極的に摂りましょう。



### 厚生労働省が推奨する睡眠時間

小学生

9 ~ 12時間

中学生

8 ~ 10時間

### 睡眠時間が長いと…

#### 健康

かぜをひきにくくなる  
(免疫力アップ)

足が速くなる！

#### 学力

同じ学習時間でも成績アップ

ミスが少なくなる

#### 技能

運動能力アップ

# 健康診断の結果を渡しています☆

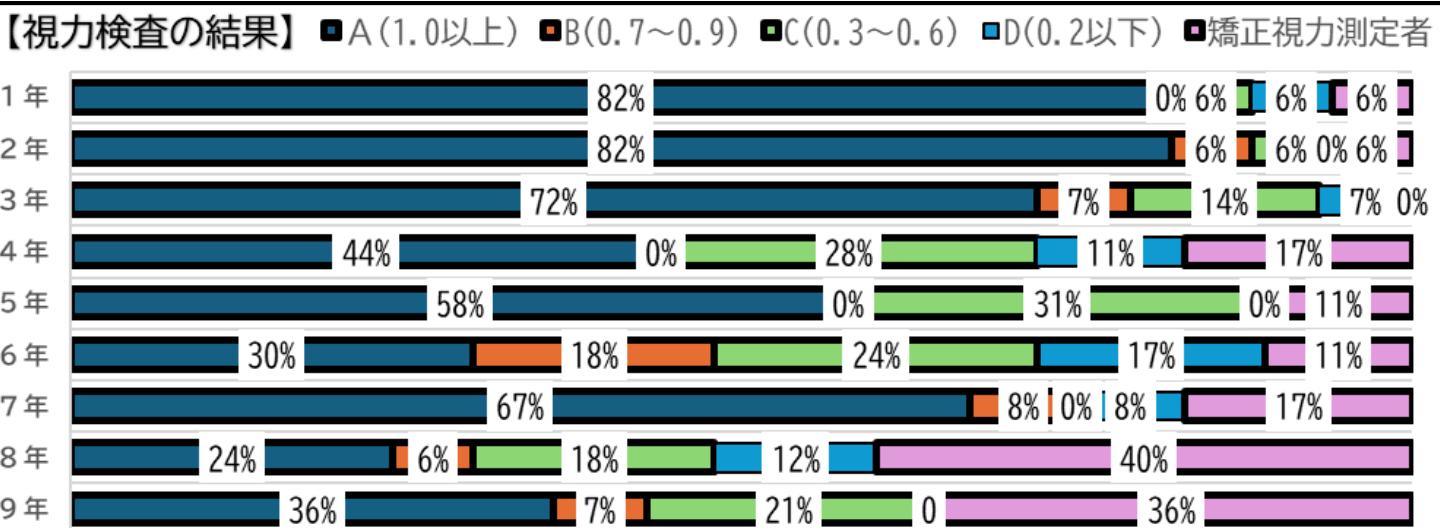
受診のおすすめのプリントをもらった人は、はやめに病院へ行きましょう！！プリントをもらわなかつた人は、今の状態が続くようにしましょうね😊

～保護者の皆さんへ～

各検診の結果については、病気や異常の”疑い”のある人に、お知らせを渡しています。

(※ただし、歯科検診のみ全員に結果をお知らせしています。)

あくまでも疑いなので、病院で検査すると「異常なし」と診断されることがあります、視力低下や歯のクリーニングなど定期受診の目安にしてください。また、すでに通院している場合にも通知プリントが届くことがあります、ご了承ください。



裸眼視力1.0以上の割合の全国平均は、小学校62% 中学校38%です。全国と比べても低視力者の割合が多いです！毎日の姿勢に気をつけたり、目をやすませたりして、目を大切にしよう！ゲームやネットは長時間の使用も視力低下の原因となります。

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

保護者の皆さんへ

「災害共済給付制度」は、学校管理下で児童生徒の災害（けがや食中毒、熱中症などの病気、障害、死亡）が発生したときに、医療費や障害見舞金などの給付を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助給付制度です。

授業中や課外活動中、休み時間、登下校中など、学校管理下で発生したけが・病気で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターから医療費（3割）に加えて療養に伴って要する費用（1割）が支給されます。治癒するまでにかかった医療費の総額が5,000円以上（保護者負担金1,500円以上）の場合が給付の対象となります。

学校の管理下で発生したもので、ご家庭から病院を受診した場合も対象となります。必要な書類等をお渡ししますのでお知らせください。また、病院から発行される領収書を後日、病院等で記入してもらった書類とともに学校に提出してください。なお、学校管理下で発生した傷病等については、加賀市のこども医療費助成制度より、スポーツ振興センターの災害給付制度を優先してください。

何か不明な点がありましたら、養護教諭 坪川 までご連絡ください。

