

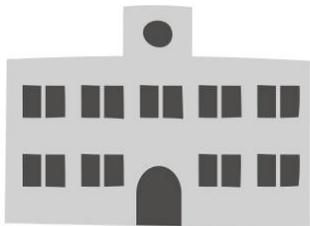
# ほけんがより

令和6年9月3日  
七塚小学校  
保健室

きょう げんき とうこう  
今日も元気に登校できましたか？毎日、楽しく過ごすために、  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をして、からだ ちょうし ととの  
体の調子を整えましょう。そのため  
には、こんなことに注意しましょう。



せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう！



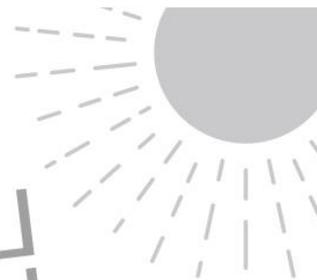
ね まえ  
寝る前にスマホを見るのをやめ、  
はや  
早めに寝る



あさ よゆう も  
朝は余裕を持って、  
おな じかん お  
同じ時間に起きる



あさ  
朝ごはんを  
た  
ゆっくり食べる



# 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

## □ 爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてしまう危険があります。

## □ 朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



食は

## □ じゅうぶん寝ていますか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

## □ スックのサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性が  
あります。



## □ 準備運動はしていますか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

今月末には運動会があります。  
早めにチェックしましょう。

## 保護者の方へ

学校の管理下において発生したけが等の診療で一つの傷病につき、初診から治癒までの窓口支払総額が 1,500 円以上の場合につきましては、『かほく市子ども医療費助成制度』ではなく、『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』の対象となります。医療機関の窓口で、学校の管理下でのけがであることを伝えてください。申請については自己申告制ですので、該当するけががあった場合は、できるだけ早く学校にお知らせください。\* 医療保険診療外の支払いや紹介状のない大病院での選定療養費については給付対象になりません。