



令和4年8月29日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

### ＜9月の保健目標＞ 生活リズムをととのえよう



2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたでしょうか。

長い夏休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 2学期は1年間の学校生活

の中で一番長い学期になり、疲れやすくなります。『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけましょう。

また、気温の差が激しいので、服装で上手に体温調整をしましょう。

### 生活リズムを整えるための秘訣！

みなさんは朝起きてすぐ何をしますか？顔を洗いますか？朝ごはんを食べますか？

先生は、朝起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びています。なぜかという、朝の太陽の光には体内時計を早める力があるからです。人間の体内時計は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないとずるとずると生活リズムが後ろにずれてしまいます。みなさんも夜更かししてしまったなあ…という日はぜひ朝の気持ちいい日光を浴びて、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



### 9月1日は防災の日！



みなさんは「防災の日」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。非難訓練ですか？間違いではありませんが、「防災の日」は「年に一度、災害が起きた時の行動や対策を振り返り、意識を高めよう！」という目的があります。先生の家には、災害用の期限がとても長いお水、カンパン、レトルトのおかゆがあります。みなさんのおうちには何があるでしょうか？ぜひおうちの人に聞いてみてください。



災害が起きた時どうするか、どこに逃げるか、しっかり覚えておこう！

# 保護者の方へ

## 9月の行事予定

5日	がっき しんたい そくてい ねん 2学期身体測定 (ポプラ・1・5年)
6日	がっき しんたい そくてい ねん 2学期身体測定 (4・6年)
7日	がっき しんたい そくてい ねん 2学期身体測定 (2・3年) ねんしゅくはくがくしゅうまえ けんこう しんだん 5年宿泊学習前健康診断 13:15~
8日	がっき しんたい そくてい けっせきしゃ よびび 2学期身体測定 (欠席者予備日)
14~16日	ねんせいしゅくはくがくしゅう 5年生宿泊学習

### 眼科検診・耳鼻科検診について

2・3学期からプールが始まります。

外部委託となりますが、**耳鼻科・眼科検診で異常が見つかり受診が済んでいない児童、未受診の児童**はプールに入ることができません。

プール開始前までに必ず受診し、**医師から記入していただいた治療勧告書を学校に提出**してください。

※14~16日の宿泊学習は、養護教諭も一緒に引率します。代員の養護教諭が本校に勤務予定ですので、予めご了承ください。



### 日本スポーツ振興センターについて

**学校の管理下でけが**をし、受診した場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より医療費が給付されますので、学校にお知らせください。

#### ○学校の管理下とは…

- ・授業を受けている時 (各教科・遠足・掃除など)
- ・学校の教育計画に基づいて行われる課外活動を受けている時 (宿泊学習など)
- ・登下校中 (しかし通学路以外で登下校した場合は対象外)

#### ○以下の場合には対象外となりますのでご了承ください

- ・保険診療の合計が **1,500 円未満** の場合。なお、保険診療以外 (200 床以上ある病院の特別療養費、歯科での保険外診療など) は合計されません。
- ・災害発生から **2年間請求されなかったもの** ⇒ 資料は 1 か月ごとに提出してください。

※学校管理下で発生したけがについては、一度実費でお支払いいただき、この制度を利用してください。「志木市子ども医療費助成制度」等のほかの制度を利用した際は、1割請求することができます (保険診療合計が 1,500 円以上の場合)。また、申請する場合は、病院等の **領収書の原本** の提出が必要です。ご不明な点については、養護教諭までご連絡ください。



まだ、申請が完了していないご家庭は、2学期中に申請をお願いします。また、月ごとの申請が必要となります。受診が続いているご家庭は再度、申請用紙をお渡ししますので、担任→養護教諭まで連絡をしてください。