ほけんだより

令和 4 年 11 月 9 日 新宿区立花園小学校 校長 川崎 勝久

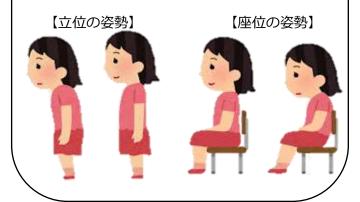
スクールパークの桜も紅葉が始まっており、寒暖の差などから秋を感じるようになりました。季節の変わり目に加え、空気の乾燥や秋花粉など、体への影響が大きくなる時期でもあります。体調に十分に注意して過ごしてください。

在自然有自然有自然 在自然有自然有自然 在自然有自然有自然有自然

姿勢への意識

11月1日は「いい姿勢の日」です。寒くなってきて、背中が丸くなり、首が前に出ている…といった姿勢になっていないでしょうか。また、ポケットに手を入れて歩くのも姿勢が丸くなることに繋がります。

ぜひ、「いい姿勢の日」を機会に姿勢を見 直してみてください。



感染対策をしてご参加ください

来週はいよいよ音楽会です。子供たちは、 本番に向けて練習を重ねていますが、都内で はコロナの感染者数が増えつつあり、区内で も毎週のように学級閉鎖の情報があります。 子供たちのためにも感染対策を万全にしてご 参加ください。

音楽会の鑑賞の際には

- ・アルコール消毒、マスクの着用にご協力く ださい。
- ・体調不良(喉の痛み・咳・熱等)がある場合 は鑑賞をお控えください
- ・会場内での声援や大きな声での会話はお控 えください。
- ・会場の換気及び発表学年の入れ替え制にご 協力ください。

災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは学校の管理下及び登下校中に児童の災害(負傷等)が発生した時に使用する互助救済制度です。この給付制度にかかる掛け金は、新宿区が全額負担をしています。

例えば、「休み時間、校庭で走っていた際に転倒し、地面に歯をぶつけたため、かかりつけの歯科医を受診した」という時や、「体育の跳び箱で着地を失敗。捻挫をしたため近くの接骨院を受診した」、「下校時に転んで骨してしまった」など、登校から下校までの負傷など等が対象となります。

<給付制度についての注意点>

- ・給付を受ける権利は、給付事由が生じた日(けがをした日)から2年以内に行わないと時効となります。
- ・同一の災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長 10 年間行われます。
- ・初診から治癒までの医療費総額が5000円以上(窓口で1500円以上)のものが対象になります。
- ・生活保護法による保護を受けているご家庭については、給付は行われません。
- ・給付の申請は教育委員会を経由するため、給付決定まで3~4ヶ月かかります。

※なるべく、子ども医療証を使用せずに受診をしてください。また、「申請をしたいが対象かどうかがわからない」等のご不明な点がありましたら、花園小学校保健室までお問い合わせください。



児童のみなさんへ

音楽会に向けて、練習が続いていますが、体調は大丈夫ですか?睡眠を十分にとり、ご飯をしっかりとなべ、適度な運動をして、本番に向けて体調を整えていきましょう!

第次には 細由があります

いつもきれいた してください



食事に含まれている精分は、むし歯菌の 大好物。食べ物のカスを口に残さないよう、 フロスや歯間ブラシなども使って、きちん と取りのぞいてください。

「飲み物が値にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。 むし値や値周病など、病気が隠れているか もしれません。ほうっておかないで!

考えでみて もしも歯がなかったら?



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、 表情を作ったり、体のパランスを保ったり … 備にはたくさんの役割があります。

11月8日は

簡単には 取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久備 は一度しか生えてきません。悪くなってか ら治したり交換したりするのではなく、日 頃から丁寧にケアしてください。



ときどき プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去しきれません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

歯からの お願いです

年をとっても --緒にいさせてください



[8020運動] は、80歳になっても20 本の備を保ち、生涯自分の備で食べる楽し みを味わえるようにという願いを込めて始 まりました。ずっと大切にしてくださいね。

