

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。



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。

【立位の姿勢】

【座位の姿勢】



感染対策をしてお参加ください

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、市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 있습니다。子供たちのためにも感染対策を万全にしてお参加ください。

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。
- ・初診から治療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分からない」等のご不明な点がございましたら、花園小学校保健室までお問い合わせください。



しどう
児童のみなさんへ

おんがくかい む れんしゅう つづ たいちよう だいじょうぶ すいみん じゅうぶん はん
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
た 食べ、てきど うんどう ほんばん む たいちよう ととの
と食べ、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！

痛みには
理由があります

いつもきれいに
してください



食事に含まれている糖質は、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。



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

考えてみて
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、体のバランスを保ったり…歯にはたくさん役割があります。

11月8日は
いい歯の日

歯からの
お願いです

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、永久歯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、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

年をとっても
一緒にいさせてください



「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保ち、生涯自分の歯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。

お家の人と読んでね