

# ほけんだより

平成31年度  
 符津小学校 保健室  
 NO.2



## 今年もがんばろう！ 生活点検

～おうちの人とメディア（テレビやゲーム）のルールを話し合いましょう～

今年も毎週月曜日（月曜が休日の場合は翌日）に「生活点検」を行います。健康な生活を送れるよう、意識して取り組みましょう。

チェック項目 ①メディア ②夜のはみがき ③ねる時刻 ④つめ ⑤かみの毛

### 1. 「メディア（ゲームやテレビなど）」について

睡眠時間や学習時間を十分にとるために、メディア（ゲームやテレビ）の時間やルールを守ることが大切です。符津小学校では、学期に一回、各家庭でメディアとの付き合い方を話し合い、各自のルールを決めています。そのルールを守ることができているかを週に一回、生活点検でもチェックします。

※1年生のみなさんへ・・・1学期は全員「ゲームやテレビは8時まで」で取り組みます。

※2～6年生のみなさんへ

- ★4月15日（月）の朝までに一学期のルールを決めてきてください。
- ★前日をふり返ってチェックするので、休日のルールを考えましょう。
- ★下の例を参考にして、おうちの人とよく話し合っ、決めましょう。



★「決めたルール」は、15日（月）に学校でカードに書きます。

たとえば・・・

- ・ゲームの時間は30分まで。
- ・食事や勉強の時はテレビを消す。
- ・テレビやゲームは\_\_時まででやめる。
- ・テレビを見る時間は2時間まで。
- ・テレビは決めた番組だけ見る

生活てんけん		年 組 番		名前					
テレビやゲームのルールを守った	昨日の夜、はみがきをした	昨日の夜、9時半までにねた	つめは、みじかくきつてある	かみのけは目にかかっている	〇の数	先生のサイン	保けんいんのサイン		
4月 15日									
4月 22日									
5月 13日									
5月 20日									
5月 28日									
6月 3日									
6月 10日									
6月 17日									
6月 24日									
7月 3日									
7月 10日									

### 2. 「ねる時刻」について

おそくとも、1～3年生は9時半までに、4～6年生は10時までに布団に入りましょう。

★ほけんしついのきまりをもう一度、かくにん確認してみよう！

## <ほけんしつときをりようする時のきまり>

①保健室いに行くことを、担任たんの先生せんせいにきちんと伝えてから来きましょう。(緊急きんきゆうの場合ばあいを除く)

②「クラスと名前」、「どんな用事ようじできたのか」を先生せんせいに伝えつたえましょう。

5ねん2くみの符津です。長休みに運動場でサッカーをしていて、ころんですりむきました。



③けがや病びょう気で保健室ほけんしつを利用した時は、来室カードらいしつを書きましよう。

④けがをして、傷口きずぐちがよごれているときは、水道水すいどうすいで洗あらってから来きましよう。

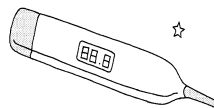
(軽かるいすり傷きずは、水すい道水どうすいであらって、きれいにしておけば良よくなります。)

④体調たいちようの悪いわる人が休やすんでいることがあります。しずかにしましよう。

⑤保健室ほけんしつは、学校がっこうでしたけがの応急手当おうきゆうてあてをるところです。続つづけて手当ててあが必要ひつような場合はおうちの人ひとにみてもらいましょう。



※朝あさ、体からだの調子ちょうしがわるい時は、家いえの人ひとに伝えつたえて必ずかならず体温たいおんを測はかってきましよう。

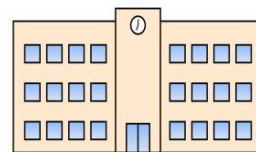


## 保護者の方へ

### 災害給付制度(日本スポーツ振興センター) について

災害給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」※でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

※ 給付対象となる「学校の管理下」の範囲  
各教科授業、学校行事、休み時間、登下校中など



けがが治るまでの医療費総額(医療保険でいう10割分)が、500点(5,000円)以上の場合が給付の対象となります。入学時に同意をいただき、全員の加入をおすすめしています。

本年度も年間掛け金は、保護者負担額460円(他に市負担額460円)です。4月の集金時に460円集めさせていただきます。

なお、学校管理下でのけがで医療機関を受診した際は、「小松市子ども医療助成制度」より「日本スポーツ振興センター災害給付」の方を優先されますようお願いいたします。

「小松市子ども医療費助成制度」は健康保健自己負担分(3割)の助成ですが、災害給付制度は4割(自己負担分3割+療養に伴って要する費用1割)が支給されます。

給付手続きは学校が行っています。ケースによっては学校で把握しきれない場合もありますので、学校管理下でのけが等で医療機関を受診した場合は担任を通して学校へ連絡してください。また、ご不明な点につきましては、お気軽に学校(保健室)までお問い合わせください。