

# ほけんだより

虹の丘小学校  
第6号  
2020.10.15

保健目標「目を大切にしよう」  
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください

2学期が始まり、秋晴れの気持ちのいい日が続いています。

運動会に向けて少しずつ練習が始まっていますが、疲れが残るとけがをしやすくなります。疲れを残さないように、十分な睡眠をとり、朝御飯をしっかり食べるようにしましょう。

引き続き朝の検温（登校前の検温）、ハンカチや水筒の持参にもご協力ください。



**勉強するときに**

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

**目にやさしい過ごし方**

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちよっぴりチェンジしてみよう。

**寝るときに**

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが学校の管理下で負傷等の災害に遭った際に、日本スポーツ振興センターに申請することで、保護者に給付金が支払われる制度です。

申請の手続きは以下のとおりお願いします。

- ① 負傷等で治療を受けた場合には、担任や保健室までご連絡ください。
- ② 担任または保健室より請求に必要な用紙をお受け取りください。
- ③ 受診した医療機関や薬局に必要な用紙を提出し、証明を受けてください。
- ④ ③の用紙を担任または保健室に提出してください。

※受診した月から2年間請求を行わなかった場合には、時効により給付が受けられなくなります。

※給付金の申請からお支払いが完了するまで、およそ3か月かかります。

※複数月にかかる場合には、療養月ごとの証明が必要となります。

より詳しい内容やご不明な点は学校（保健室）までお問い合わせください。

10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをしていきます。体を守ろうとすると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね