

# ほけんだより

ほけんだより No.5

令和6年10月4日(金)

玉名町小学校 澤田

～ほけんクイズ～

お風呂に入るとき、何度のお湯につかるとつかれがとれやすいでしょうか？  
A.35度 B.40度 C.45度

10月になりました！みなさん元気に過ごせていますか？

1日の寒暖差が大きくなり、秋の訪れを感じます。ここ最近では体調を崩す人が多くなっています。運動会の練習も本格的に始まっています。体調をしっかりと整えて、練習に万全の体調で参加できるようにしておきましょう。ご家庭でも、お子様の体調へのご配慮をよろしくお願いいたします。

## 保護者の方へ

### ★スポーツ振興センターについて★

学校で病院にかかるようなケガをした場合、スポーツ振興センターの災害給付金を申請することができます。対象は初診から治療までの治療費と薬代の合計が1500円以上の場合です。支給額は、保険診療の医療費総額の3割(療養に要する費用の算定額)＋保険診療の医療費総額の1割(療養に伴って要する費用)を加算した額になります。玉名市には子ども医療費制度がありますが、学校管理下でのけがについてはこのスポーツ振興センターの給付金を適用するようになっていますので、病院を受診される際に必要な用紙をお渡ししています。他の助成制度との重複はできません。なお、治療費が1500円以下の場合は「玉名市子ども医療費制度」をご利用ください。

～給付金支給までの流れ～

- ①必要な書類を一式、養護教諭から受け取る。
- ②病院の窓口で必要書類を提出し、記入してもらう。
- ③保護者の方で必要書類を記入し、病院で記入してもらった書類と併せて学校に提出する。
- ④養護教諭がスポーツ振興センターに申請する。
- ⑤給付が決定したら、指定の口座に必要な額が支給される。

※ご不明な点がありましたら、養護教諭までお尋ねください。



## 目にやさしい生活を心がけよう

### 勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

### 日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

### テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

10月10日は目の愛護デー



### ★お知らせ★

9月に視力測定を実施しました。結果がB・C・Dの児童には本日、結果を配布しています。裸眼・矯正視力どちらも対象です。

4月の測定後、受診されたご家庭もあるかと思えます。結果を見られて、眼科を受診される目安にしてください。なお、学校での検査は簡易的なものですので、結果に相違があることもあります。あらかじめご了承ください。

### クイズの答え…B

40度のお湯に15分間つかると心臓に負担をかけることなく体のつかれをとってくれます。ゆっくりお風呂につかりましょう。