



# たいよう

「心も体も歯も元気」  
常盤小学校ほけんだより  
令和6年8月28日発行

8, 9月号

2学期がはじまりましたね。みなさん、夏休みは元気いっぱいにご過ごせましたか？2学期はときわつ子まつりをはじめ、みなさんが楽しみにしている行事がいっぱいです。だからこそ、体調を崩さないように睡眠をよくとり、規則正しい生活を心がけましょう。まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分をとったり休けいしたりして、熱中症対策も忘れな

## 9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

けんこう きそくただ せいかつ せいかつしゅうかん  
～健康は規則正しい生活リズムと生活習慣から～



はやねはやお  
**早寝早起きをしよう**

早寝早起きのリズムを作るためにできるだけ早く起きましよう。  
朝の太陽の光を浴びてリフレッシュしましょう。



あさ た  
**朝ごはんを食べよう**

朝ごはんは、1日を元気に楽しく過ごすために欠かせません。  
朝ごはんをしっかり食べると、頭も体もしっかり目覚めます。



まいにちはいべん  
**毎日排便しよう**

うんちをしっかりしないと、おなかが痛くなるだけではなく、気分もスッキリしなくなります。毎日うんちをしっかりして心も体もスッキリさせましよう。

# 保護者様

## < 8, 9月の保健行事 >

8月29日(木)	身体計測 6年生
30日(金)	身体計測 4、5年生
9月 2日(月)	身体計測 2、3年生
3日(火)	身体計測 あおぞら、1年生
12日(木)	歯科健診 2、3、5年生
26日(木)	保健朝会
30日(月)	明日も進むいのちの日

### 【健康観察のお願い】

毎日の健康観察にご協力いただきありがとうございます。2学期も引き続きよろしくお願いいたします。8月から9月にかけては残暑が厳しく、同時に夏の疲れが一番出やすい時季です。ご家庭におかれましては、今一度、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけた健康管理をお願いします。またお子さんが普段と比べ、食欲や元気がないという時は、無理をせずご家庭で様子を見てください。

### 【日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について】

学校生活（授業中、休み時間、登下校中など）の中で怪我をして、病院を受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度により、治療にかかった医療費を請求することができます。対象となる怪我をされた際は、担任または保健室までお問合せください。（保険診療自己負担金額の総医療費1,500円以上で対象となります。）

### 学校での災害で病院を受診した際の流れ

- ①担任または保健室を受診したことをお知らせください。  
医療機関で記入してもらう用紙（1か月ごと）をお渡しします。
- ②受診した医療機関で用紙を記入してもらい、お子さんを通じて提出してください。
- ③給付金額が決定したら、保健室からお便りにてお知らせします。  
その後、保護者の方に来校していただき、給付金をお渡しします。  
※書類提出から給付まで、2～3か月かかりますのでご了承ください。

### 【校外学習に向けて】

2学期は校外学習が予定されています。バスによる長時間移動で、乗り物酔いをしてしまう場合もあります。乗り物酔いは、前日にしっかり睡眠をとったり、体を締め付けない服装を身につけたりすることで防げることがあります。乗り物酔いの心配があるお子さんは、ご家庭でもご準備をお願いします。