



令和6年12月9日  
川崎市立中野島小学校  
保健室



# さいがいきょうさいきゅうふせいど 災害共済給付制度について

いちど かくにん  
もう一度ご確認ください

2024年ももうすぐ終わりですね。みなさんにとってどんな1年でしたか？  
冬は空気が乾燥してウイルスが活発になります。12月・1月は楽しい行事がたくさんあるので、体調をくずさないように「早ね早起き朝ごはん」「手洗いうがい」などを心がけて元気に2025年をむかえましょう。

## 12月の保健目標・・・寒さ対策・衣服の調節をしよう

寒い日が増えてきましたね。みなさん、自分の服そうと気温はあっていませんか？ 寒いとお腹が痛くなるなど、体調にも影響してくるので、家を出る前に天気予報を見ながら服そうをチェックしてみてくださいね。12月の朝会でもクイズでできたように、3首をあたためると体が温かくなりますよ。寒さ対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！

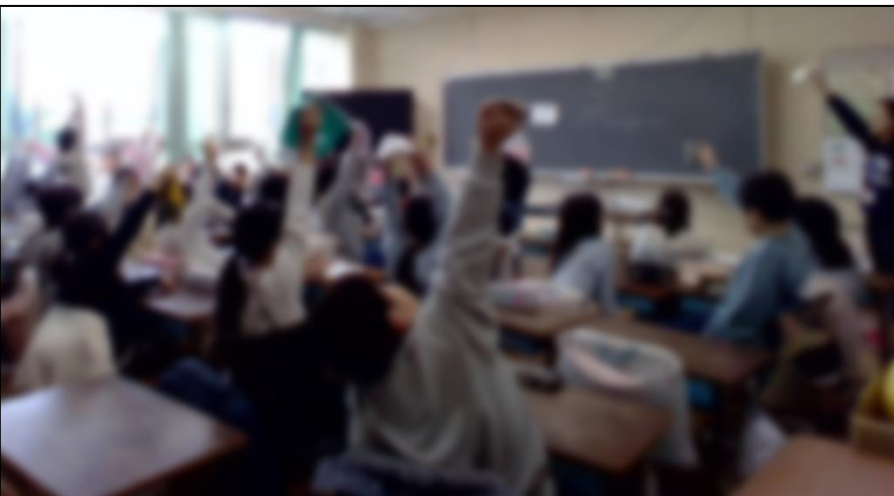
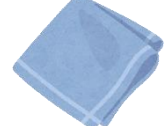


- 医療費が5000円以上（窓口での健康保険適用負担額が1500円以上）
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

小児医療証を使用された場合でも申請が可能です。  
なお、6年生のお子さんについては、卒業後も給付を受けられます。  
制度については養護教諭へご相談ください。



## なかしょうきゅうきゅうたい 中小救急隊がハンカチチェックをしています！



学校みんなの健康のためにどんなことをしたいか話し合ったときに、「最近ハンカチを持っている人が少ない」という気づきから、ハンカチチェックをしよう！という話になりました。ハンカチを持ってくると、きれいに洗った手を清潔に保つことができただけでなく、床に水がたれないので滑って転ぶ危険も少なくなります。

10月からハンカチチェックを始めていて、学校全体ではハンカチを持ってきている人が増えています！

1回目 10/25	2回目 11/8	3回目 11/19
51%	54%	59%

**めざせ！80%ぞえ！！**  
毎日家を出る前にかくにんしよう！

# ふ、ゆ やす 冬の休みをすごすために たのしい



服をき  
きをつけてよう



からだをあたためるために首・手首・足首の3首を冷やさないようにしましょう。

下着を着ると汗をしっかりと吸収してくれるので寒い時期でも過ごしやすいです！

ゆっぴり  
お風呂につかろう



ぬるめのお風呂でしっかり温まりましょう。体のよごれはもちろん疲れも洗い流してくれます。

寝る少し前のお風呂は目がさえてしまうのでひかえましょう。

やっぱり  
食べよう



学校があるときと変わらない時間に起きて朝食・昼食・夕食しっかりたべましょう。イベントごとが多い時期ですがお菓子の食べすぎに気を付けましょう。

スマホなどの  
やりすぎに  
注意!!



スマートフォンやゲーム、パソコンを使うときは、30分に1回は休けいをしましょう。目を使いすぎると頭が痛くなったり気持ち悪くなったりする原因になります。寝る1時間前もひかえましょう。

みんな  
で笑おう



笑うと心がリラックスしてストレスが減ります。さらに、笑うことでめんえき力も上がって、病気になりにくくなります。毎日笑って健康に楽しく冬休みをすごしましょう。

## ★中野島小のみなさんへの暗号メッセージ★

に入る文字をつなぎ合わせて、先生からの暗号メッセージを解読してね。

—ムばかりするのではなく、外で体を動かして遊びましょう。う□どうをすると、からだがあたたくなったり、□分もすっきりしたいします。□わとびやおにごっこも楽しいですね。

休み中は、□だんよいじ□うな時間が多くないです。お手伝い

勉強の時間を決めて、計画的に□ごしましょう。

休みあけ、元気な□なさんに会えるのを楽しみにしています。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

を過ごしてね!