



ほほえみ No.2



令和元年5月 20 日
横浜市立東戸塚小学校
保 健 室





さわやかな風が吹く季節になりました。運動会の練習が始まり、いろいろなところでがんばっているみなさんの姿がとてもすてきだなと思いました。1年生にとっては初めての、6年生にとっては最後の運動会ですね。運動会の練習が始まるとけがをする人が増えてきます。練習の前は準備運動を、練習が終わったらストレッチをしっかりと行いましょう。

運動会の練習で忙しくなるためか、教室やろう下や階段でのけがも増えてきます。忙しい時ほどあわてずに、ゆっくり歩きましょう。

今月のほけんもくひょうは、「正しい姿勢をし

よう」です。自分の姿勢がよいと思いますか？それとも悪いと思いますか？自分の姿勢がよいかわからないという人もいます。全身がうつる鏡があればチェックしやすいのですが、学校やお家のかべを使ってもチェックができるのでやってみましょう。まずは、かべにかかとをつけて“気をつけ”の姿勢をします。よい姿勢だと、ふくらはぎ、おしり、背中、頭の後ろがかべにつきます。腰のところには、手のひらが一つ半入るぐらいの隙間ができます。ためしてみてください。

この時期を元気に過ごすためには

- ◇ すいみん時間をたっぷりとる。
いそがしい高学年もねられる日は、夜10時までねよう。

- ◇ 朝ごはんをしっかり食べる。

- ◇ うがい、手あらいを
わすれずに行う。

- ◇ 気温に合わせて上着をきたりぬいだり、
下着を上手に活用する。
- ◇ 汗をかきやすい時期になってきたので
ハンカチやタオルを持ってきてこまめにふこう。
水分補給もわすれずにしよう。


姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…



脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

腰 痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



姿勢について ～内科校医の小林先生より～

内科検診を終えて、内科校医の小林先生から姿勢についてお話を伺いました。

最近、肩関節から首にかけて硬くなっているお子さんや肩甲骨が広がっているお子さんが散見されます。横浜市全体でもそういうお子さんが増えてきています。原因としては、生活環境の変化、スマートフォンや携帯型ゲーム等の使用が考えられます。

保護者の方につきましては、それらの器機の長時間の使用については、なるべく注意をしてみてください。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下のけがで医療機関を受診した場合は、この制度を利用して医療費の申請をしてください。対象となるけがをした場合は、保健室より申請に必要な書類をお渡しします。担任の先生を通じて連絡をお願いします。

★学校で児童生徒が負傷等をして、医療機関・調剤薬局等を利用した場合★

治療が完了するまでに医療機関・調剤薬局等で支払ったすべての医療費の自己負担額（保険診療分）の合計金額が...

1,500円以上ある
(保険診療点数 500 点以上)

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の申請対象です。

医療機関等の窓口で、医療費の自己負担額をお支払いください。
※「横浜市小児医療費助成制度」は利用しないようお願いします。

学校を通じて、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ給付申請の手続きを行う。

日本スポーツ振興センターの審査基準に該当

いいえ

日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支給されます。

1,500円未満だった
(保険診療点数 500 点未満)

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の申請対象にはなりません。

横浜市小児医療証が交付されている方は、横浜市小児医療費助成制度をご利用ください。

※詳しくは、「横浜市 健康福祉局 小児医療費助成制度」のホームページをご確認ください。

給付金額	医療費自己負担額分 3 割 + 療養に伴って要した費用 1 割 = 4 割給付 (自己負担がない場合は療養に伴って要した費用 1 割のみ給付)
他の医療費助成との兼ね合い	「小児医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」等他の法令による医療費給付を受けている方で、自己負担額がなかった場合は、療養に伴って要した費用 1 割のみ支給。自己負担額があった場合は、自己負担額が足されます。
文書料	保護者負担