



平成28年9月13日

横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護教諭 高橋 典子
志内 麗子

楽しかった夏休みも終わり、学校がスタートしました。2週間が経ちましたが、生活リズムは正しく戻りましたか？

夏休みのままの生活リズムでいると、カゼをひいてしまったり、授業に集中できなったり、なんだかいつも眠かったり、いろんなことが楽しく感じなかったりします。

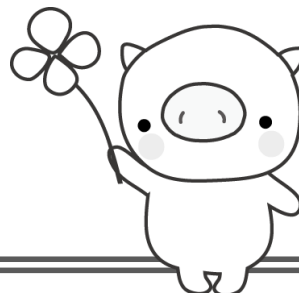
自分は良い生活リズムで過ごせているか、下のチェック表で、ぜひチェックしてみてください。



生活リズムチェック表



- 汗をかくくらい、外で遊んだり、運動をしたりしている。
- 平日も、休みの日も、寝る時間と起きる時間が大体同じになっている。
- 朝、トイレの時間を充分とっている。
- 朝、すっきりと起きられる。
- 朝ごはんを毎日食べる。
- 食後や寝る前に、歯みがきをしている。
- 授業中眠くならない。
- 夜はすぐに寝付くことができる。



全てのボックスにチェックがつくような生活ができるといいね。

* 運動会の練習・本番でのケガの保険について *

運動会に向けて、これから練習が始まります。学校としてケガの予防に努めてはいますが、慣れない動きや疲労で、ケガをしてしまうことはあります。受診された場合、スポーツ振興センターの保険が適用となりますが、市の助成制度との兼ね合いに関して、以下を参考にしてください。

《横浜市の助成制度》

年齢	1歳～小学校3年生	小学校4年生～中学卒業時
助成対象	入院・通院	入院のみ
保護者所得制限	一定所得以下の家庭の子どものみ助成制度あり。(市のHPを確認)	
助成方法	窓口負担なし	区役所で払い戻し
入院時食事代	助成なし	
医療証	あり	なし

医療制度を利用し、ご家庭での負担がただとなっても、実費の10分の1をスポーツ振興センターの保険で申請することが可能です。しかし、申請用紙を病院に書いてもらうのに料金がかかるため、それが実費の10分の1以上の値段ですと、申請することで損をしてしまいますので、ご注意ください。

この他にも、ひとり親家庭助成制度など、様々な助成制度があります。市のHPをご確認ください。



* 麻しんの流行について *

横浜市内では、今年の3月から現在まで、麻しん患者は発生しておりません。ですが、関東での大規模なコンサートへの麻しん患者の来場や、関西国際空港職員の発症などがあり、麻しん患者の発生や増加が懸念されています。どうぞ、ご家庭でもご注意ください。

- **38℃以上の発熱**
- **咳、鼻汁、結膜の充血**
- **全身の赤い発疹**

これらの症状が全て当てはまると、麻しんが疑われます。マスクをして、ご受診ください。



麻しんの予防には、過去に罹患したことがあるか、2度のワクチン接種が有効です。もしMRか麻しん単独ワクチンを2回受けていない場合は、かかりつけの小児科・内科にお問い合わせください。