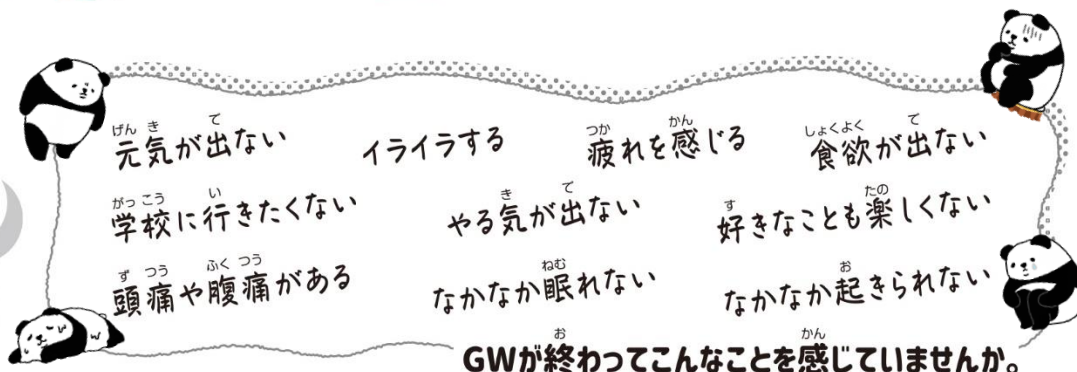


ほけんだより 5月

新学期がはじまって、約1か月ちょっとがたちました。勉強やあそび、係・委員会の仕事…
 どんなこともいっしょうけんめいがんばっている皆さんの姿、きらきらしていてもとてもステキです😊4月にたくさんがんばった分、どっと疲れが出やすいのが5月です。ときどき、心と体を「ほっ」と休けいさせる時間を作ってあげましょうね。

令和7年度 南郷小学校

心にもお薬をあげよう!



GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



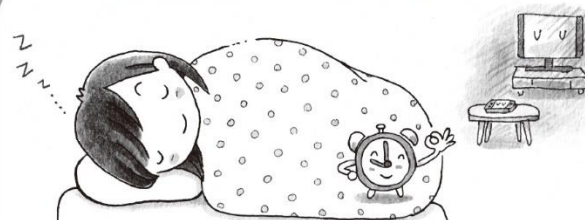
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

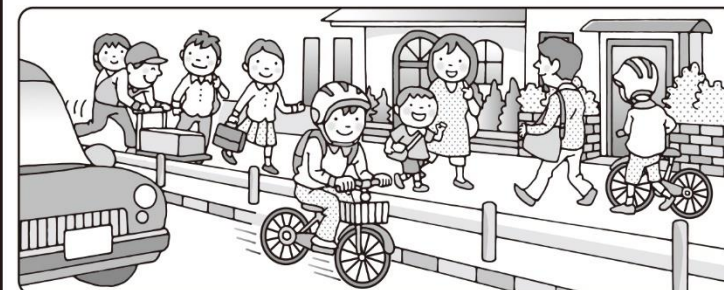


10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

まちがいさがし 交通安全編

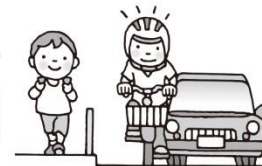
まちがいは3つ。探してみましょう。



こたえ

自転車で歩道を走っている

自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。



道に広がって歩いている

他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れずに。



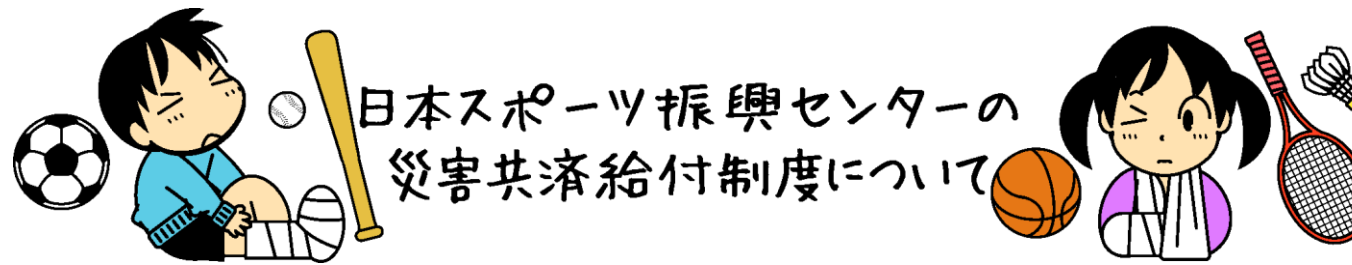
ヘルメットをかぶっていない

自転車事故で亡くなる時は、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。



5月11～20日は 春の全国交通安全運動

初めての道でも慣れた道でも、自分や周りの人の安全を守る行動を。



「災害共済給付制度」は、学校の管理下で児童、生徒の災害（けがや食中毒、熱中症などの病気、障害、死亡）が発生したときに、医療費や障害見舞金などの給付を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助共済制度です。

学校の管理下とは??

<p>1 授業中（保育中を含む） 例 各教科、遠足、修学旅行、大掃除など</p>	<p>2 学校の教育計画に基づく課外指導中 例 部活動、林間学校、臨海学校など</p>
<p>3 休憩時間中及び学校の定めた特定時間中 例 始業前、業間休み、昼休み、放課後</p>	<p>4 通常の経路及び方法による通学（園）中 例 登校（登園）中、下校（降園）中</p> <p>5 その他 寄宿舎にあるとき</p>

例えば...

<p>授業中にはさみで指を切る</p>	<p>遠足で虫に刺される</p>	<p>休憩時間に鉄棒から落下</p>	<p>通学中に自転車で転倒</p>
<p>休憩時間に階段から滑って転倒</p>	<p>部活動中の熱中症</p>	<p>学校給食などによる食中毒</p>	<p>部活動試合中の転倒</p>

どんな場合に給付を受けることができますか？

学校の管理下での傷病であり、初診から治ゆまでにかかった医療費の総額が5,000円以上のもの。（病院への支払金額が1,500円以上のものが該当します。）

加賀市には子ども医療費助成制度があるのに、どうしてこの制度を利用するのですか？

日本スポーツ振興センターの制度を利用すると、

- ① 自己負担分3割に見舞金1割が上乗せされ、計4割が手元に返ってきます。
- ② 長期の通院が必要な場合、給付金や見舞金を最長10年受け取ることができます。
- ③ 障害が発生した場合は②に加え障害見舞金等を受け取ることができます。

給付を受けるための手続きについて

- ① 受傷した当日もしくは受診した後、学校より必要な書類が入った右の封筒を渡します。封筒の中には、(1) 手続きに関する説明書 (2) 保護者の方に書いていただく書類 (3) 主治医に書いていただく書類入りの封筒の3点が入っています。受診の際、主治医には(3)の封筒を提出し、医療点数等の証明を受けてください。すぐに書いていただけるとは限りませんので都合を確認してお願いしてください。
- ② 主治医が記入した書類と、保護者が準備した書類を学校に提出します。その後学校から加賀市を通し「独立行政法人日本スポーツ振興センター」へ申請します。
- ③ 審査のうえ給付金額が決定後、加賀市を通して給付金が支給され、保護者の口座へ振り込まれます。（給付までは2か月ほどかかります。ご了承ください。）



※ 病院や薬局の領収書は後日、給付金と一緒にお返しします。紛失した場合でも請求可能ですので、その旨を学校へご連絡ください。

加入方法・共済掛金の額について

4月にお知らせしましたように、学校で一括して申し込み、全員が加入します。今年度の共済掛金の金額は920円です。うち¥460は市負担、残り¥460が保護者負担となるため、5月の学級集金より徴収させていただきますのでご了承ください。