



りんじごう  
臨時号

令和5年4月17日(月)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

新年度が始まって1週間。新しい環境にドキドキそわそわして、疲れも出やすい頃です。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう！

### 生活リズムを作る3つのポイント

- 1 早寝・早起**  
成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
- 2 朝ごはん**  
体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
- 3 ウンチ**  
朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

### 始めよう 朝の健康チェック

元気に学校生活を送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな変化に早めに気づけるようにすること。学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？

### 守ってください 保健室のルール

- 担任の先生に伝えてから利用します。
- ケガをした人は水で洗ってから来ましょう。
- 保健室に入るとき、出るときはあいさつをします。
- 「いつ」「どこで」「どうなったか」教えてください。
- 休んでいる人もいますので、静かにします。
- 保健室のものは勝手に触りません。
- 借りたものは必ず返してください。

保健室は学校での体調不良やケガに対して、一時的に休養・応急手当をするところです。薬を渡したり、継続的な治療をすることはできません。

## おうちの方へ 災害共済給付制度 についてのお知らせ

学校管理下でケガをして医療機関にかかったとき、災害給付金として医療費の一部が支給される制度です。入学時に、加入の同意書を提出していただき、在籍の間は継続となります。(転入生の方は、転入時に加入していただいております。)

- ◆ 医療費の支給は4割、支給期間は10年間、給付金請求の时效は2年間です。
- ◆ 医療費が、保険証を使って1500円以上の場合が対象です。
- ◆ 給付の対象となる学校の管理下の範囲  
授業中  
学校の教育計画に基づく課外指導中…社会見学、野外活動、修学旅行、等  
休憩時間中…始業前、大休憩、昼休憩、放課後、等  
通常の経路及び方法による通学中



- ◆ 風水害、震災、その他の非常災害については給付されません。
- ◆ 治療にかかった費用が他から支給される場合は給付されません。(交通事故など)
- ◆ 掛け金  
保護者負担額 児童1人当たり 460円  
(東広島市負担額 児童1人当たり 475円)  
\*負担金額は年額です。
- ◆ 保護者負担額460円は、6月の集金で集めます。
- ◆ 学校での負傷で、家庭から病院へ受診されたときは学校へご連絡ください。
- ◆ 福祉医療費受給者(ひとり親家庭・重度障害)と兼ねて受診はできません。
- ◆ 医療費給付申請から給付まで2~3ヶ月かかります。