

すくすく元気な東っ子

R2.5 第1号
常滑東小 保健室

休校が5月末まで延びてしまいましたが、学校再開に向けて先生たちの自己紹介をしたいと思います。昨年度より引き続き、杉浦裕子です。最近、猫にはまっていて、近いうちにお家で飼うことを夢見て、動画を毎日見えています。本年度も保健室より東っ子の健康や笑顔を支えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



4月から東小の保健室の先生になりました、竹内佳子です。体を動かすことが好きで、週末は家族で色々な山にハイキングへ行きます。今はお出かけができないので、お家の庭に畑を作って、野菜を育てています。

みなさんと顔を合わせてお話しできる日を楽しみにしています。これからよろしくお願いします。

杉浦先生と竹内先生は、保健室1にいます。昨年度は、学年で1と2を分けていましたが、今年度はけがや病気のときは、まず保健室1に来ましょう。健康診断やたくさん来室があった時などには、保健室2を使います。

規則正しい生活しよう



①学校へ行くときと同じくらいの時間に起きよう



②朝食はしっかり食べよう



③適度な運動をしよう



④しっかり睡眠をとろう

自分でできるリフレッシュ



①体を動かす



②音楽を聴く・歌う



③深呼吸する



④今の気持ちを紙に書く

おうちでエクササイズ

新型コロナウイルス感染症により、学校に行けなかったりお出かけできなかったりする日が続いていると思います。運動不足だなと感じていませんか。そこで、お家でできる簡単なエクササイズを紹介します。家族みんなでやると、きっと楽しいですよ。

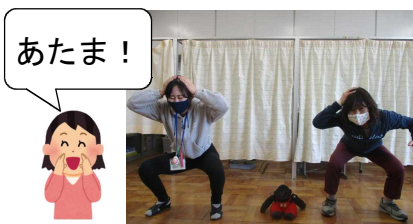
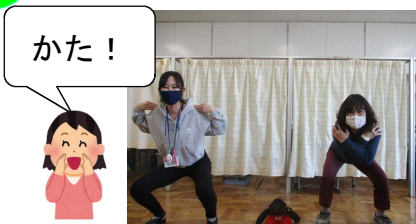


指示する人が1人と、エクササイズする人が2人で行います。エクササイズをする人たちの間に、何か物を1つ置きます。



基本は、中腰になって姿勢を保ちます。そのままの姿勢で、指示する人が言った体の部位を手でタッチします。

3 こんな感じで指示を出しましょう。



☆基本の姿勢は崩さずにタッチすることがポイントです。だんだん足が辛くなってくるかも…。



指示する人が手を叩いたら、真ん中にある物をすばやく取りに行きます。



早く取った人の勝ちです。全力で喜びましょう。

保護者の皆様へ

～災害共済給付制度について～

「災害共済給付制度」とは、お子さんが『学校管理下』でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。負傷・疾病などでは、初診～治療までの医療費総額500点(5000円)以上が給付対象になります。

常滑市では、子ども医療の制度により自己負担はありませんが、療養に伴って要する費用(通院費等)として、総額の1割分が給付されます。(医療費の点数については、明細書をご確認ください。)申請には受診した医療機関での証明が必要です。詳しい内容や不明点につきましては、養護教諭までお問い合わせください。

※1年生については、制度の説明用紙と加入同意書を入学式時に配付させていただきました。原則、全員加入をお願いしていますが、未加入としたいご家庭は5/15(金)までに学校までご連絡ください。同意書につきましては、学校再開後にご提出いただきますので、ご家庭での保管をお願いします。