



れいわ ねん がつ か
令和4年5月2日

かなおかみなみしょうがっこう ほけんしつ
金岡南小学校 保健室

あた かくねん はじ げつ あた かんきょう な
新しい学年が始まり、1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？

がつき ほけんぎょうじ つづ けんこうしんだん けつか み
1学期、保健行事はまだ続きます。健康診断では、結果を見て

じぶん からだ し おも
自分の身体について知ってほしいと思います。



しんこう スポーツ振興センターについて

どくりつぎょうせいほうじんにほん しんこう がっこう かんりか じどう さいがい ふしょう
独立行政法人日本スポーツ振興センターでは、学校の管理下における児童の災害(負傷、
しっぺい しょうがい しぼう たい さいがいきょうさいきゅう ふ いりょうひ しょうがいみまいきん しぼうみまいきん
疾病、障害または死亡)に対して災害共済給付(医療費、障害見舞金または死亡見舞金の
しきゅう おこな せいど く に がっこう せつちしゃ ほごしゃ さんしゃ ふたん ごじょきょうさいせいど
支給)を行います。この制度は、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。

さいがいきょうさいきゅうふせいど とくしょく ○災害共済給付制度の特色○

ひく か きん あつ きゅうふ おこな
・低い掛け金で、厚い給付が行われます。

がっこう せきんにん う む きゅうふ たいしょう
・学校の責任の有無にかかわらず、給付の対象となります。

がっこう せきんにん ていきょう しょくもつ どう しょくちゅうどく ねつちゅうしょう
・学校の責任において提供した食物によるO-157等の食中毒、熱中症やいわゆる

とつぜんし きゅうふたいしょう
突然死も給付対象となります。

きゅうふたいしょう さいがい りょうよう よう ひょう きんがく えんいじょう
◎給付対象になるのは、災害の療養に要する費用の金額が5000円以上のものです。

きょうさいかけきん ほごしゃふたんぶん えん れいわ ねんど がつ にちすい ひ お
共済掛金の保護者負担分460円は、令和4年度は5月18日(水)に引き落とします。

がつ たちじてん ようほごしゃ がつ がつ しゅうがくえんじょしんせいしゃ にんてい かた
※①5月1日時点で要保護者②4月または5月の就学援助申請者で認定された方は、

ほごしゃふたんきん めんじよ
保護者負担金が免除になります。

かたいがい ちょうしゅう かた ちょうしゅう にんてい かた がつかんぶよてい
①の方以外は徴収します。②の方は徴収し、認定された方には9月還付予定です。

おうちの方へ

きおん たか ひ おお たいいくさんかん れんしゅう あせ きかい ふ
気温が高い日が多くなってきました。また、体育参観の練習など汗をかく機会も増

こさま にち す じゅうぶん りょう すいぶん も
えています。お子様が1日を過ごすのに十分な量の水分を持たせてください。

しんがた

新型コロナウイルスについて

4/25から学校の行動基準における地域の感染レベルは、「レベル2」を継続します。

感染拡大防止のため、これからもご協力をお願いします。

★ レベル2・レベル3の期間は、児童が発熱等の症状がある場合だけでなく、同居家族に風邪症状がある場合も自宅で休養するようにしてください。

令和4年度 学校の学級閉鎖の状況

1年2組 4月13日(水)～4月17日(日)

4年3組 4月14日(木)～4月18日(月)

2年6組 4月19日(火)～4月23日(土)

4年5組 4月26日(火)～4月30日(土)

4年4組 4月27日(水)～5月1日(月)

5年1組 4月27日(水)～5月1日(月)

まだまだ感染拡大は続いています。手洗い・うがいや咳エチケットを徹底しましょう。

みなさんの「こころ」は健康ですか？

最近「しんどいな」「いやだな」と思うことはありませんか？

その気持ちが大きくなる前に、おうちの人や友達、学校の先生

など話せる人に話してみましよう。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、切り返しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく
みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！ のはどうして？



あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上って転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

