

# ほけんだより 5月号

仙台市立広瀬小学校  
保健室だよりNo.1  
お子様とお読みください

緑が美しい季節となりました。

学校再開を心待ちにしていたお子様や保護者の皆様の御心境を思うととても心が痛みます。

更に臨時休業が延長になり、心身ともにお疲れのことと思います。どうぞ、前向きな気持ちで、今できることに取り組み、みんなでこの時期を乗り越えていければと思います。



## 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度への加入について

日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」とは、学校の管理下で児童の災害（けが等）が発生したときに、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。この制度は、国・学校の設置者（仙台市）・保護者の三者の負担により成り立っている互助共済制度です。

保護者負担分の掛け金が **460円** となっており、例年、ほぼ全員に加入していただいております。加入を希望される方は、御家庭で御不要の封筒に掛け金を入れ、別紙**領収書付き同意書**と一緒に、**担任へ提出**していただきますようお願いいたします。（※集金とは別になりますので、御注意願います。）

なお、学校管理下（登下校・授業中・放課後・校外学習など）のけがで、帰宅後に医療機関を受診された場合は、担任にその旨をお知らせください。病院と調剤薬局で保険証を使用し、支払った金額の合計が **1500円以上** であれば、給付の対象となります。

また、「**仙台市子ども医療費助成制度**」を利用した場合は、窓口での一部**負担金が0円又は500円**でも、総医療費の**合計点数が500点を超えていれば**給付の対象になります。（領収書で御確認ください。）

御不明な点は、養護教諭にお問い合わせください。



**提出日：後日学校からお知らせします\* 掛け金460円に同意書を添えて提出してください。**

### 【同意書の記入について】

同意書		領収書	
仙台市教育委員会 へて	学年・組 を記入してください。	様	金 円
仙台市立 学校(園) 年 組 児童生徒氏名		但 災害共済給付契約掛金として	上記のとおり領収いたしました。
仙台市教育委員会が独立行政法人日本スポーツ振興センターと締結する災害共済給付契約について、上記児童生徒が加入することに同意します。		令和2年 月 日	保護者 印
令和2年 月 日	保護者又は後見人氏名 印		

記入日と保護者様の氏名を記入し、**押印**してください。

割印は押印しないでください。担任が押印します。縦の「きりとり」線は切り取らないでください。

## お子さんの様子で、こんなことはありませんか？

- イライラする
- 泣く
- 攻撃的になる
- そわそわと落ち着きがない
- 多弁になる
- 後追いをする
- 悪夢を見る
- 眠れない
- 食欲が落ちた
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 友達と遊ばなくなった
- やる気が起きない
- 忘れっぽい
- 親の注意を引きたがる など



## ケアのコツは？

### \*正しい情報を伝える

- 子供なりに納得できるようにサポートする
- 「自分の健康は自分で守る」という意識を持てるようきちんと話す
- 時には情報から距離をとり、見聞きしたことを話し合う
- 悪口や差別について話し合い、誤解を解く

### \*「いつも通り」を維持する

- 定期的に運動やストレッチをする
- 問題集や学習ゲームなどを使ってできる範囲で自宅学習を続ける
- 休校中も友達や先生とのつながりを保つ（手紙、電話など）

### \*気持ちを尊重する

- 家での役割を決めて、達成感や責任感、自己肯定感を育む（ごみ捨てなど）
- 困ったときは信頼できる大人に助けを求めることができることを保証する
- 不安や悲しみに気づいて誰かに話すことは大切なことであると伝える
- 批判したり、過度な期待を押しついたり、無関心になったりしない



いつもと違うと感じることはない？



大人のこころの状態は、子どものこころの状態に大きく影響を及ぼします

## セルフケアできていますか？お子さんと一緒にチェックしてみましょう！



- 簡単なリラクゼーション方法を実践している
- プライベートの時間を大切にしている
- 家族や友達と連絡を取り合っている
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- 情報に惑わされないようにしている
- 日記をつけている
- ニュースを見すぎないようにしている
- 同僚からのサポートが得られている
- 家でも運動をするようにしている
- 困ったときに助けてくれる人がいる
- 健康や栄養に気を付けている
- ポジティブな活動に取り組んでいる
- 自分の気持ちに気づき、表現している
- 家族や友達と過ごすようにしている
- 自分のペースを保つ
- かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
- 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている
- 他のストレス対処法を探している
- カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている



\*国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて より

## ～こんなときは相談を～

- \*2週間以上ひどく疲れた状態がつづいている
- \*大切な人や自分自身を傷つけてしまう

大人も子供も一人で抱え込まず、信頼できる人や公的機関に相談しましょう。

24時間こどもSOSダイヤル 0120-0-78310  
こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556  
よりそいホットライン 0120-279-338

