



令和4年12月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
によんでください。

もうすぐ今年が終わりますね。みなさんにとって今年はどんな一年だったでしょうか。まだまだコロナの波が収まらないなか、しっかり感染症対策に取り組むことができましたね。生活習慣はどうでしょうか。かぜや感染症に負けないためにも、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れやすい冬休みも自分の目標をもって、健康に過ごしましょう。

元気に冬休みを
過ごしているのは、
どの子かな？



OK! NG

ホカホカンガルー
スヤスヤキ
ピカピカニ
カラカラス
パクパク
ぐらぐらぐら

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね

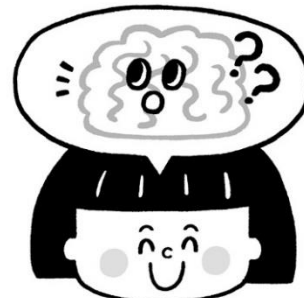
冬の休みの目標

冬休みを元気に過ごすために
おうちの人と目標を
考えてみましょう！



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大切です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は

原則 発症後、7日を経過し、かつ症状軽快から24時間を経過するまで出席停止です。

また、同居のご家族等に未診断の発熱等の症状がみられる場合は、登校をお控えいただけると幸いです。

インフルエンザの出席停止期間は

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※発症日翌日を1日目と数えます。
※発症から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ登校できません。

「日本スポーツ振興センターの災害共済給付」について

- 学校の管理下で発生した児童生徒の負傷等は災害共済給付の対象となります。自己負担は3割ですが、4割分給付されます。
- ◎ **学校でのけがは、福祉医療(こども医療、ひとり親家庭医療)は使用しないでください。**
窓口に自己負担(3割)した後に、災害共済給付金の請求(4割)をしてください。福祉医療を使用した保護者が4割の給付を受けてしまうと、医療費の二重給付となり、市役所へ返金する必要がありますのでご注意ください。
- 初診から治療するまでの医療費総額が5,000円以上(3割負担で1,500円以上)の場合が対象です。それに満たない場合は、福祉医療を使用できます。
- 初診日から最長10年間給付を受けられます。
- 受診して2年以内に請求をしないと「月分ごと」に時効となりますのでご注意ください。
- 病院、薬局等で記入していただく用紙がありますので、学校管理下でのけが等で受診された場合は、学校へお知らせください。