

ほけんだより

令和8年10月 1日 (木)
三鷹中央学園
三鷹市立第七小学校
保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。これから、運動会の練習が本格的に始まります。ご家庭での体調管理をお願いいたします。



重要

保護者の方へ かならず、お読みください！

日本スポーツ振興センター災害給付制度の申請方法が変更になります

すでに、8月27日付で校務支援アプリにてお知らせをしておりますが、日本スポーツ振興センター災害給付制度の申請方法が大きく変更になります。

そのため、医療機関等で記入していただく「医療等の状況」「調剤報酬明細書」の様式も変更になります。
まだ、お手元に旧様式の未提出書類があり、申請希望の方は至急、医療機関へ記入してもらい学校へご提出ください。**10月16日(金)まで(期日厳守)**をお願いいたします。

システム変更に伴い、令和8年10月31日から令和9年1月11日までは、申請手続きはできなくなります。
保護者の方に、新様式の「医療等の状況」等の書類をお渡ししますが、医療機関で記入後は、ご家庭で保管をしておいてください。令和9年1月12日以降から、保護者自身がシステムに各自申請していただきます。

<新システムまでのスケジュール>

令和8年8月27日(木)	校務支援アプリにて保護者へ周知。
令和8年10月16日(金)まで (期日厳守)	保護者の手元にある未提出書類を学校へ提出。(申請される方) 旧様式の書類が手元にある方は、至急保健室までご連絡ください。
	旧様式の書類の申請は10月31日教育委員会到着になります。 それ以後は旧様式の書類では申請できなくなります。
令和8年10月31日(土)から 令和9年1月11日(月)まで	新規、継続案件ともに、申請できません。 新様式の書類をお渡ししますので、医療機関へ記入していただき、 ご家庭で保管をしてください。
令和9年1月12日(火)	新システム開始 医療機関より記入された書類を保護者自身が各自申請を行います。

10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

め つか あいず
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
め つか かる ほう ほう
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



<健康・元気チャレンジがんばりました！>

2学期が始まり、1週間ほど、「健康・元気チャレンジ」に取り組みました。保護者の方と、目標を決めたり、話し合いをしていただきました。はげましも声かけ、アドバイスの記入等、ありがとうございました。色々な「健康・元気宣言」や取り組み等の感想がありましたので、一部をご紹介します。

- おやつをダラダラ食べてしまったので、気を付けたい。
- 外で遊べない日があったので、なるべく階段を使うように心がけた。
- 嫌いな野菜を意識して少しでも食べた。鼻つまんで食べた。
- これから運動会があるので、生活リズムを整えたい。
- おやつを自分で決めた時間や量を守れた。
- ソーラン節の練習をがんばる！
- 苦手な物でも一口は食べられるようにしたい。
- お手伝いを続けられるようにする。
- 朝ごはんは一日の最初の食事だから大切だと思った。
- 朝起きたら、カーテンを開けるようにする。
- お手伝いをしたら、運動にもなるし、家の人を助けられてよかった。

