

# ほけんだより2月

令和8年1月30日  
小平市立上宿小学校  
保健室

暦の上では春を迎えますが、まだ寒い日が続いています。寒さや乾燥の影響で体調をくずしやすい時期です。市内小学校ではインフルエンザB型による学級閉鎖を行った学校もあります。部屋の窓を開けて空気を入れ替えたり、冷たい水で手を洗ったりとまだまだ冷たさに体が縮こまりますが、感染症予防は気を抜かず続けていきましょう。

## 2月の保健目標：心の健康を考えよう

「怒り」は「悪い気持ち」ととらえがちですが、怒りは「困っている」「嫌だよ」と教えてくれる、こころの大切なサインです。ですが、人をたたいたり、ものに当たったりするのは違います。怒りと上手に向き合い、自分も友達も大切にしていきましょう。

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

## 保健室からのお知らせ

3学期の発育測定が終わりましたので、準備ができ次第「発育のようす」（浅黄色 A4サイズ1枚）を個人情報用封筒に入れ配布します。「発育のようす」はご家庭で保管してください。個人情報用封筒は学校まで返却ください。

## 保護者の方へ

学校でのケガで受診...



医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。  
お忘れのないように...

（日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です）

学校の管理下での負傷については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を利用すると、医療費の給付が受けられます。医療機関から「医療等の状況」の証明を受け、学校にご提出ください。

給付金支払請求には期限があり、負傷し

てから2年間です。

2年を経過すると手続きすることができなくなります。また、医療費総額5,000円（保護者負担1,500円）未満の場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度の対象外です。なお、申請してから支払までに数か月かかる場合がありますが、ご了承ください。原則、現金でのお渡しとなります。

災害共済制度では、医療機関で自己負担する3割分のほかに療養に要した経費として1割分を加算し、合計4割分が給付されます。また、小平市の条例により、「こども医療証」「ひとり親医療証」との併用はできません。

請求に必要な書類は学校にあります。申請もれがないか再度ご確認ください、必要な場合は保健室までお問い合わせください。

## 乾燥注意報 !! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度（20～22℃）で、湿度対策も心がけましょう