

# ほけんしつ



## 今月のタイトル紹介 14人目 | 中1 薄井 杏さん



久しぶりに中学生の登場です。書き始めは、運動会と中文祭に向けての練習真ただ中の10月半ばでした。3週間ほどかけての仕上がりは、とてもすごいものになりました～ ✨左右にいるのはツイステというゲームの登場人物で、左がジェイドリーチ君、右がフロイドリーチ君の兄弟です。絵だけでなく書体もこだわっていますね！杏さん、忙しいなか素晴らしいタイトルをありがとう～♡

## スマホを触っているときの姿勢、大丈夫？

小学生も中学生もスマホを持っている人が増えています。夢中になって使うあまり、こんな姿勢になっていませんか。スマホを見ているとき、頭を傾けた角度によって首への負担は変わります。



姿勢がわるいままだとこんな不調があらわれます

- 肩こり、首の痛み
- 手のしびれ
- 頭痛
- めまい、吐き気
- やる気がでない
- 疲れやすい

スマホの使い方、使う時間、使うときの姿勢を見直そう！

## ご家庭へのお知らせ

**1 オンデーズ眼鏡無償クーポン  
利用は11月30日まで！  
(小学生対象)**

視力検査の結果で、メガネが必要と言われた子または、すでにメガネをかけている子はオンデーズ眼鏡無償クーポンがもらえます！利用が今月までとなっているので必要な方は養護教諭に早めにお知らせください。

**2 マイコプラズマ流行中！  
(詳しくは裏面へ)**



川平小中では6月から出始め、それ以降ぼつぼつと出ています。潜伏期間が2~3週間と長く、1人が治ったと思ったらまた別の子が…という状況です。特にきょうだいで感染が多いです。また、マイコプラズマかと思ったら気管支炎だったという子もいます。長引く咳や発熱は病院受診をお願いします。

**3 学校でのケガは子ども医療費  
助成制度は使わずに！**

学校管理下でのケガ(授業中・休み時間・校外学習・登下校等)は災害共済給付金(いわゆる学校の保険)が使えます。申請書類をもらう前に病院受診した場合は、学校でケガしたことを伝え医療費をお支払いください。申請後に、医療費+医療費総額の1割+へき地通院費1日につき1000円が給付されます。子ども医療費助成制度と災害共済給付金は併用できませんので、ご注意ください。