



ほけんだより

No.9

鶴舞小保健室

文責：小熊

2025/10/09



じゅうがつと お か め あいご 10月10日は目の愛護デー！

10月10日は、「10.10」を横にすると人の顔の目とまゆげに見えることから目の愛護デーとなっています。毎日テレビを見たり、本を読んだり、ゲームをしたり…と、目は毎日たくさんはたらいています。しかし、目にも休む時間が必要です。目は一生使う、とても大切な体の一部です。普段の生活から目を大切にしましょう。

め たいせつ 目を大切に するためには？ 	ゲームやスマホは  時間を決めよう 長い時間、画面を見続けると、目が疲れてしまいます。 30分ごとに休憩をするようにしましょう。	テレビや本は  明るいところで！ 暗いところで見てしまうと、目に負担がかかります。 暗いときは電気をつけて、明るい部屋で見るようにしましょう。
め がめん ほん きょり 目と画面・本の距離は  30cm以上離そう 近すぎると、目のピントを合わせるための筋肉が頑張りすぎてしまいます。30cm以上、離して見るように意識してみましょう。	てんき よ ひ 天気の良い日は  外で元気に遊ぼう！ 太陽の光を浴びることは、目の成長にも大切なことです。 ちなみに、外で遊ぶ人のほうが、目が悪くなりにくいのだそうです。	め つか 目が疲れたときは、  あたた 温かいタオルで温めて ゲームをしたり、勉強をたくさんしたりした後は目が疲れています。 温かいタオルで目を温めると、すっきりするのでおすすめです。

ほ ごしゃ かた ほけん ほけん はなし さいど し 【保護者の方へ】「保健」ならぬ「保険」のお話（※再度お知らせ）

春の「ほけんだより」でもお知らせしていましたが、けが（捻挫・骨折など）の「保険」について再度お知らせいたします。利用されたい場合は、担任を通してその主旨をお伝えください。保険の申請書類をお渡しします。
※最近のけが・病気でなくとも、さかのぼって申請することができます。気になる場合は一度ご相談ください。

	①独立行政法人 日本スポーツ振興センター災害給付制度	②PTA 総合補償制度
どんなとき	学校管理下でのけが（授業中、登下校時など）	学校管理下外でのけが（スポ少、休日など）と、 児童の賠償事故
申請方法	医療機関等にて書類を記入し、学校へ提出。 （※治療が数ヶ月にわたる場合は 1ヶ月ごとに書類を提出します）。	保護者が書類を記入し、学校へ提出。 →その後、保険会社と直接のやりとり。
注意点など	「保険対象になるか」「どの程度金額がおきるか」などは保険会社へ申請してみないと分かりません。学校側ではそういった質問には基本的にお答えできませんので、ご了承ください。 - 保険の種類（①か②にか）によって必要な書類が異なります。よくある例として、病院で診断書をもらい学校に提出される方がいらっしゃいますが、それでは保険の手続きはできません。規定の書類を提出いただくよう、お願いいたします。	