

ほけんだより 3月

矢祭小学校
保健室
令和6年3月14日



3月の保健目標「1年間の健康生活を振り返ろう」

この1年間を振り返って、できるようになったこと、できなかったこと、思いうかぶことがたくさんあること
でしょう。毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。が
んばった自分をほめてあげましょう！そして、みなさんの成長を一番喜んでくれているおうちの方にも「あり
がとう」と感謝の言葉を伝えてほしいと思います。1～5年生は4月からの新学期にむけて、6年生は中学校で
の新たなスタートにむけて、春休みは、心と体の元気をしっかりとたくわえてくださいね！

6年間でたくさん身長がのびた2人にひけつをきいてみたよ！

矢祭小学校の6年生の中で、6年間の身長の伸びが1番大きかった女子と男子に、そのひけつをインタ
ビューしてみました！1階廊下にある「身長の木」で自分の身長を比べている人もたくさんみかけますが、
身長を伸ばすためには、いったいどんなことが大切なのでしょうか？6年生2人の回答を見てみましょう。



6年1組 安部 滯斗さん

ぼくは、食えることが大好きです。でも、食べてばかりでは太ってしまうの
で、たくさん食べたぶんたくさん運動します。好きなものを食べて、好きな運動
をします。そして、早寝早起きをして、毎朝かかさず牛乳をのんでいます。

6年2組 増子 琉愛さん

私の身長がたくさん伸びた理由は、牛乳と納豆、笑顔、サッカーにある
と思います。私は、牛乳と納豆が大好きなので、毎日欠かさずに食べていま
す。さらに、笑顔で毎日ハッピーに過ごしつつ、大好きなサッカーをやっている
から、幸せに6年間でたくさん身長を伸ばすことができました。



さすが6年生！素晴らしい回答でしたね。やっぱり、食事・運動・睡眠・笑顔は、
成長のためにも大切ですね。「自分にもできそう」と思ったことは、ぜひやってみよう！



～つらい花粉症を乗り越えよう！～

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくにつき、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり
りなどの症状を起こすアレルギー反応の1つです。風邪と花粉症は症状が似ているので、判断がしにく
いです。心配な時は耳鼻科でよくみてもらいましょう！

症状を少しでも軽くするための、外に出るときのポイント3つ

- ① マスクやめがねで鼻や目をおおう
- ② 表面がツルツルした素材のジャンパーや帽子をみにつける
- ③ 髪をまとめる



家や学校に入った後は、体についた花粉をはらい
おとし、手洗い・うがいをするとさらにいいですよ！



◎PTA 安全互助会補償制度における変更のお知らせ（重要）

2月29日（木）におこなわれました PTA 総会でもお話したとおり、来年度から PTA 安全互助会の補償制度に変更点があります。変更点は、以下に記載したとおりですのでご確認ください。

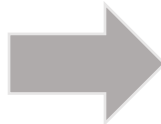
※PTA 安全互助会…児童生徒の学校管理下外または PTA 会員の PTA 活動中の怪我にまつわる保険金や賠償事故における損害の補償をしており、矢祭小学校では全ご家庭に加入していただいています。

2024年4月1日より 事故報告方法が変更になります

【現行】

- ①学校を通し、事故報告書を
保険会社へ提出する

1パターン



【変更後】

- ①学校を通し、事故報告書を
保険会社へ提出する
- ②事故報告専用コールセン
ターへ電話する

2パターン

★事故が発生した場合、学校を介さずとも保護者または PTA 会員より直接、専用コールセンターにご連絡いただくことで申請が可能となりました！ 便利な制度なため、万が一の場合はぜひご活用いただければと思います。

【専用コールセンターの電話番号】

0120-693-261

（24時間365日対応可能）

★入電時にはコールセンターより、
下記の7項目を確認されます。

- ①入電者の氏名
- ②児童の氏名
- ③学校名（矢祭小学校）
- ④学年・クラス
- ⑤PTA の学校番号（2347）
- ⑥事故日時・事故内容

コールセンターへの連絡による申請後の
流れは、従来の通りです。（以下参照）

【申請後】

- ①保険会社より保険金請求書が郵
送される
↓
- ②保護者が書類へ記入後、保険会
社へ返送する
↓
- ③保険会社で受付した書類の内容
を確認し、保険会社より保険金
が支払われる（完了）