



4月号の保健だよりは、特に大切な内容となりますので、よくお読みください。



朝ごはん・歩いて登校の大切さ

子ども本来の力を発揮できるために！！

1度くらいは「セロトニン」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか？

「セロトニン」とは体内で特に重要な役割を果たしている三大神経伝達物質の一つです。ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用のある伝達物質で、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、やる気が起きない・攻撃性が高まる（キレやすくなる）・不登校やうつ病などに陥りやすいと言われています。

《セロトニンの分泌を活性化する日常生活》



☆朝ごはんを食べる…噛むという動作によりセロトニンが活性化

☆朝の光を浴びる（朝起きたらカーテンを開けよう）



1日24時間であるが、体内時計は25時間である。1時間の差をリセットしてくれるのが朝の光です！

テレビ視聴やゲーム遊びによる睡眠不足は、セロトニンの分泌が抑制され、体内時計が乱れる原因につながります。

☆歩いて登校…体を動かすことでセロトニンが活性化



5年生の保護者の方へ

色覚検査について

色覚検査は、学校保健安全法施行規則の一部改正等に伴い、平成15年度より健康診断の必須項目から削除し、希望者に対して個別に実施するものとなっております。

お子様の色に対する感覚等で気になることがありましたら、御相談をお受けすることや色覚検査を個別に実施することができますので、御希望がありましたら随時学級担任や養護教諭までお知らせください。

過去最高！

健康賞について

平成30年度は、合計219名の児童へ渡すことができました！

平成28年度から、健康賞を価値ある賞へとするため、歩いて集団登校することに努め、遅刻することなく（病院受診等の遅刻の理由は考慮します。）休まず学校へ登校できた児童へ渡す賞としています。

健康賞を手にしたらスゴイ!!

今年度も、規則正しい生活（早起き・朝ごはん・1日2回外遊び・早寝）で過ごすことを心がけるようにしましょう！

日本スポーツ振興センターについて

多度津町教育委員会では、町内で在学の児童生徒の不慮の事故に備えて、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害給付契約を結んでおります。

この制度は、学校管理下において児童がけがなどをした場合に、その程度に応じて**治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度**です。



1 学校管理下とは次の場合です。

- ① 授業中（特別活動を含む）
- ② 学校の教育計画に基づく課外指導
- ③ 休憩時間中及び学校の定めた特定時間中
- ④ 通常の経路及び方法による登下校中

2 給付金額

医療保険を使っでの受診が原則です。
初診から治癒までの医療費総額が 5,000 円以上（**保険を使用しての本人支払額が 1,500 円以上**）を支払った場合が対象となります。

3 給付基準

- ① 給付自由が生じた日から、**2年間手続きを行わない場合、時効によって消滅**されます。
- ② 同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初年から最長 10 年間行われます。
- ③ 生活保護法による保護を受けている世帯に属する児童は、医療費の給付は行われません。

5 共済掛金

- ① 保護者負担額は、460 円です。掛け金を納めることで、加入・更新手続きが出来ます。
- ※ **学校諸費から引き落とし**させていただきます。なお、準・要保護の世帯へは、掛け金を返金いたします。

4 給付の流れ



多度津町の乳幼児等医療費助成制度がありますが、国の公的制度的ため、**本制度を優先**していただきますよう、よろしくお願いいたします。