すこやか

令和８年３月
鴨池小学校保健室
ほけんだより②

今年度も、けがや早退、学校管理下のけがでの病院受診などに御協力いただき、本当にありがとうございました。

今年度あった　日本スポーツ振興センター「災害共済給付」に関しての質問

Q.「こども医療費助成制度」利用だと窓口負担はないですが、災害共済給付利用だと窓口で医療費支払いが必要ですか？

A. はい。窓口で支払いをお願いします。後日、医療費総額の 3/10 に、療養に伴って要する費用として 1/10 を加えた額が、口座へ振り込まれます。

Q.「医療等の状況」（医療機関に記入してもらう用紙）は、すぐ提出できなくてもよいですか？

A. はい。医療機関では翌月発行のところもありますので、それからで大丈夫です。再度取りに行っていただくため御迷惑をおかけしますが、御協力をお願いします。

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる４月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめの心のケア

♥１日５分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♥環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

♥保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

新しい春に向けて、
親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。