



# ほけんだより

令和5年9月25日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

9月も半分を過ぎ、そろそろ二学期の生活にも慣れてきた頃でしょうか。いよいよ運動会も近づいてきました。子どもたちは、毎日運動会の練習をがんばっています。運動会前に体調を崩したり、ケガをしたりしないように、これまで通り規則正しい生活を心がけていただければと思います。

うんどうかい

## 運動会にむけて



汗ふきタオルを持ってこよう！

汗をかいたまま放っておくと、今度は冷えて風邪をひいてしまうことがあります。

爪を切ってください☆

友だちの近くで身体を動かす機会が増えます。自分やお友だちを傷つけないよう、爪を切っておきましょう。足の爪も一緒に♪

普段よりも多めに水分を持ってこよう♪

暑い日は、練習を中止したり、短縮したりするなどの対応のほか、こまめな水分補給をするよう、いつも以上に指導しています。学校で水筒の中身が足りなくなってしまうこともありますので、普段よりも多めに持参していただくと安心です。

はき慣れた靴をはいてこよう！



慣れない靴で運動をすると靴擦れや捻挫の原因になることもあります。新しい靴を準備している時は、運動会の前からはき慣らしておくのがおすすめです。

体調が悪いな、と思うときは、無理をせずに先生に伝えよう。

## スポーツ振興センター 委任状の提出が必要になります

これまで学校だけでがをした際、医療機関で福祉医療証を使った場合は、医療費3割+お見舞い金1割が保護者に振り込まれ、後に医療費3割分を保護者が市町村に返却する手続きが必要でした。しかし、R5年10月より、群馬県の高中生世代の医療費が無料化になることを受けて、これまで医療費が無料であった小・中学生が福祉医療証を使用しても、お見舞い金1割のみが保護者に振り込まれ、医療費の3割分は県が一括して市町村に返却を行うことになりました。つまり、保護者の皆様は、福祉医療証を使用し、窓口での負担なく、お見舞い金が受け取れる制度です。この制度では、県が医療費の3割を市町村に返却する手続きを行いますので、このことについて、後日配布する「委任状」の提出をお願いします。



# 防災家族会議をしよう

災害の時に、家族が慌てずに行動できるように、家族防災会議を開くと良いと言われています。でも、どんな内容を話し合えば良いのでしょうか？家族会議の記録用紙を作ってみたので、記入をしながら防災会議を開いてみてください。会議後、この記録用紙をわかりやすいところに貼っておくと便利です。



避難場所はどこかな？

.....  
.....



どの道を通るのが安全？

.....  
.....

どうやって連絡をとりあおうか？

.....  
.....

家の備蓄品の場所はどこ？



お水は、.....

食料は、.....

毎日飲むお薬は、.....

.....

(参考)

災害用伝言ダイヤルの使い方

171へダイヤル

録音：1、再生：2 を押す

被災地の人の  
電話番号【固定電話】を押す  
(0000-00-0000)

録音・再生 (30秒)

伊勢特の伝言

を聞く時は、

171 → 2

→ 0270254461

です。



★携帯電話の場合は各携帯電話会社の

ウェブサイトでご確認ください。

非常用持ち出し袋はどこかな？

.....  
.....  
.....



下の項目も確認してみよう。

できたら、口にチェックしておこう。

- 懐中電灯の場所と電気がつくかどうかどうかも確認したよ。
- 非常用持ち出し袋の中身を確認したよ。
- 備蓄品の消費・使用期限が1年以上あることを確認したよ。
- 家の中で倒れそうな家具など、危険な所を確認して、補強したよ。
- 

非常時に子どもたちが少しでも落ち着いて  
過ごせるためのアイテムや手立てはある？

.....  
.....  
.....

(お子様が持っている安心するものなどを  
家族で確認しておくとう安心です)



話し合った日： 年 月 日