



令和6年11月29日
 中央区立豊海小学校
 校長 芳賀 幸生
 養護教諭 大澤 由佳
 山口 怜己

冬を感じられる日が増えてきました。外に出るときは、上着を忘れずに、寒さ対策をしましょう。そして、もうすぐ冬休みです。今年の振り返りをしながら、新しい年に向けて元気に過ごしましょう。健康第一で、素敵な年末年始を過ごしてください。



なか ちょうし ととの お腹の調子を整えよう

お腹の調子を整えると、体も心も元気になれます。例えば、ご飯をしっかり消化吸収して栄養を体に届けられるため、遊んだり勉強したりするパワーが出ます。また、気持ちが落ちてイライラしにくくなると言われています。お腹の調子を整えるポイントを紹介するので、できることから始めてみましょう。



1. 毎日バランスの良い 食事をしよう！

お腹の中の調子を整えるためには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に、食物せんいがたくさん含まれているもの(いも、きのこ、海そうなど)をとると、便がやわらかくなり出やすくなります。

2. 毎日体を動かそう！

運動をすることで、腸が動き、便がスムーズに出やすくなります。冬は寒くなりますが、休み時間に外遊びをするなど、しっかり体を動かしましょう。



3. 毎日決まった時間に トイレに行こう！

便が出やすくなるように、毎日同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。特に、朝ごはんを食べた後はトイレに行く時間を作ると、リズムが整って便が出やすくなります。毎日の「お腹のリズム」を大切にしていきましょう。

しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたみ、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります！

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけて、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



2 湿気や汗に注意



手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。

3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮膚がしめったままの状態が続くと、手や指ささが冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、皮膚が乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。

冬はケガも



しやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- 手足口病・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎・ヘルパンギーナ
- インフルエンザ・流行性角結膜炎・溶連菌感染症



保護者の方へ

・色覚検査について

12月9日(月)、4年生希望者対象に色覚検査を実施します。

他の学年で希望される方は、保健室までご連絡ください。

・中央区中重度難聴児発達支援事業(補聴器購入費助成)のご案内について

中央区から補聴器助成についての案内が届きました。添付してある資料をご確認ください。

内容について問い合わせたい場合は、資料に記載ある電話番号に直接ご連絡をお願いいたします。

中央区中等度難聴児発達支援事業（補聴器購入費助成）のご案内

中央区では、身体障害者手帳（聴覚障害）の交付対象とならない中等度難聴児に対して、言語の習得や生活能力、コミュニケーション能力等の向上を促進し、難聴児の健全な発達を支援することを目的として、補聴器の購入費用の一部又は全部を助成する事業を行っています。

1 対象者

中央区にお住まいの18歳未満の児童で、以下のすべてに該当する方

- ①身体障害者手帳（聴覚障害）交付の対象となる聴力ではないこと
- ②聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語の習得など一定の効果が期待できると医師が判断するもの

2 助成内容

補聴器の購入費用（上限144,900円）の一部（原則9割）を助成します。

※ただし、対象者が生活保護法による被保護世帯又は区民税非課税世帯に属する場合は、全額助成します。

3 助成個数

原則1個

※ただし、区長が教育上、生活上等特に必要と認めた場合は両耳分として2個支給します。

4 お手続きの流れ

補聴器購入費助成申請書に、医師の意見書および補聴器販売業者が作成した見積書を添付して提出してください。

詳細については個別にご説明いたしますので、まずはご連絡ください。

5 注意事項

- (1) この事業は他の事業で補聴器の給付を受けられない方を対象としております。身体障害者手帳（聴力障害）の交付対象である場合は、この事業で助成を受けることができません。
- (2) 意見書作成のための診断料及び意見書の作成費用は全額自己負担となります。

6 連絡・問合せ先

中央区 福祉保健部障害者福祉課 相談支援係

電話：03（3546）6032

別表1（第3条関係）

補聴器の種類	1台当たりの基準価格	基準価格に含まれるもの	耐用年数	備考
高度難聴用ポケット型	144,900円	補聴器本体（電池を含む）及びイヤモールド	5年	デジタル補聴器で、補聴器の装用に関し専門的な知識及び技能を有する者による調整が必要な場合は、2,000円を加算すること。
高度難聴用耳かけ型				
重度難聴用ポケット型				
重度難聴用耳かけ型				
耳あな型（レディメイド）				
耳あな型（オーダーメイド）		補聴器本体（電池を含む）		
骨導式ポケット型		補聴器本体（電池を含む）、骨導レシーバー及びヘッドバンド		
骨導式眼鏡型	補聴器本体（電池を含む）及び平面レンズ			

（注）補聴器の種類は、「補装具の種目、購入等に要する費用の額の算定等に関する基準」（平成18年9月29日付厚生労働省告示第528号）に定める補聴器とする。

別表2（第3条関係）

補聴システム（FM型・デジタル方式）	1台当たりの基準価格	備考
ワイヤレスマイク	135,400円	更新する場合は、前回の助成から5年以上経過していること。
受信機	97,300円	
オーディオシュー	5,250円	