



ほけんだより

高野口中学校 N06 令和6年10月3日

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われているように、朝夕はずいぶん涼しくなり過ごしやすくなってきました。しかし、日中はまだまだ暑さが続いています。睡眠を十分にとる、水分補給をこまめにする、3食しっかり食べるなどして、残暑を乗り切りましょう。

～大切なお知らせ～（スポーツ振興センター給付金）

日頃から、学校でけがをして受診した場合は、市の子ども医療制度や他の公的医療制度を使わずに「スポーツ振興センター」を使って病院の窓口で立て替え払いをしていただきありがとうございます。

スポーツ振興センターを使っていただくことで、治療費の給付時には、お支払金額に1割の見舞金がついて保護者の口座に振り込まれます。

今回、橋本市の公金支払い事務見直しに伴い、令和6年10月の保護者あて振込分より、通帳への記載が変更となります。

【変更前】

・「ガッコウキョウイクカ」（学校教育課）

【変更後】

・「ハシモトシカイケイカンリシャ」（橋本市会計管理者）



※令和6年10月振込分より変更となります。お知りおきください。

*もしも、学校のけがで受診し、市の子ども医療制度や他の公的医療制度を使用してしまった場合は、速やかに病院の窓口でスポーツ振興センターの方に手続き変更（立て替え払いの手続き）をお願いします。月が替わってしまいますと、変更手続きに時間を要してしまい、保護者への給付金の支払いも遅くなってしまいます。どうぞよろしくお願いいたします。



～便利生活をちょっと見直してみませんか～

最近は、便利なものが増え、効率よく時間短縮、という生活になりがちかと思えます。世の中が便利になればなるほど、「待つこと」「我慢すること」が下手になっていくという側面があるそうです。便利になるほどイライラしやすくなるそうです。

1日、携帯電話を持たない日を作って、「代替案を考える」など「不便に慣れる」練習をしてみてもいいでしょうか。



～学ぶ力の低下や物忘れについて～

近年の調査では、スマホ、インターネットやゲームなどデジタル機器の長時間使用は、使われる脳の領域に変化をもたらし、言語機能の発達、学ぶ力の低下などに影響していることがわかってきたそうです。

スマホによる情報過多がもたらすものとして、「家庭学習を同じ時間やっているのに学習効果が出なくなった」、「スマホを長時間使うと、脳機能への影響として、情報を整理する時間がなくなる」等の弊害があるそうです。下記の「スマホに依存しすぎのサイン」、自分はどれだけ当てはまるか確認して、スマホの使い方を見直していきましょう。

- 1日中、スマホを身体から離さない
- 朝起きたら、まずスマホを見る
- 食事中も、スマホをテーブルの上に置く
- 同じことを何回もスマホで検索する
- 同年代の人より情報が遅れているのではと不安を感じている
- 時間に追われている感覚が普通になった
- 他の人の着信音がなぜか気になってしまう



毎日の生活にもっと笑いを!

「笑う門には福来る」と言いますが「笑いは健康も連れてくる」そうですよ。毎日しっかり笑いましょう!