

# ほけんだより

5月

下野市立石橋小学校  
保健室



新年度が始まって1カ月が経ちました。1年生も大きなランドセルを背負って毎朝元気に登校し、みんなスムーズに新たなスタートを切ることができました。このところ、急に日中の気温が高くなる日も出てきましたね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。「早ね・早おき・朝ごはん」と水分補給を心がけ、元気な体をしっかりつくりましょう。

## 体暑さにならそう!

気温が高くなり始めたら、短時間の軽い運動であせをかいて、体を暑さにならしめよう。日ごとに運動量を増やすことで、暑さへの抵抗力をつけることができます。あせをかいたら、必ず水分をとるようにしてください。



## 内科検診について

3年生以上の女子は、水着を着用して検診を行います。検診当日は、忘れず持参するようお願いいたします。

## 5月31日は「世界禁煙デー」

タバコのけむりには、200種類以上の有害物質と、70種類以上もの発がん性物質が入っているといわれます。タバコは吸う人だけではなく、周りでけむりを吸ってしまう人にも害があります。また、タバコを吸ったあとの部屋には有害物質が残っているといわれます。きつえん所やタバコを吸っている人からはなれ、タバコのけむりをできるだけ吸いこまないように気をつけましょう。



## ◆ 災害給付制度について ◆

保護者の方へ

ご加入いただきまして、ありがとうございました。

災害給付制度は、学校の管理下でけがをして、医療機関で治療を受けた場合に、日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けられる制度です。こども医療制度だと自己負担分3割の助成ですが、日本スポーツ振興センターへ申請しますと、**4割(3割+療養に伴って要する費用1割)**が支給されます。

学校管理下でのけがは校外学習、宿泊学習、修学旅行、登下校中の通学路なども含まれます。

学校でのけがで病院受診された場合には、担任か吉住までご連絡ください。

## 学校でケガをしたときは



## 災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。