



1学期が終わり明日からは夏休みが始まります。最近の1週間は厳しい暑さが続きましたが、皆さんはよく学校生活に励んでいたと思います。さて皆さんは夏休みをどのように過ごす予定ですか？勉強を頑張る、部活を頑張る、友達と遊ぶ...人によってそれぞれの過ごし方があると思いますが、人間には休養も大切です。しっかり休めるときは休んで、2学期にまた元気に会いましょう！



猛暑に負けない体をつくろう！夏休み3つの健康チェック

① 外出するときにはマスク着用、こまめに手洗いを忘れずに！

▼手を洗うタイミングを確認しましょう。

外から帰宅した後 トイレの後 食事の前

多くの人に触る場所を触った後 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後

*日頃から感染症についての正確な情報を集めるようにしましょう！

② スマホやタブレットなどの使い方に気をつけよう！

お家にいる時間が長くなると、つついスマホやタブレットを使いすぎてしまう人はいませんか？スマホやタブレットはたしかにとっても便利で楽しいものですが、使い方を間違えると健康に影響したり、人間関係のトラブルに発展してしまうこともあります。次の3つに気を付けましょう！

1) 目を守ろう



- ・ゲーム機やスマホを 30分以上連続して見ないで休憩する
- ・目が疲れたと感じたらすぐに使用をやめる
- ・画面から 30cm以上目を離して使用する

2) 十分な睡眠をとろう

- ・スマホ等の使用は寝る1時間前までにおわらせる
- ・決まった時間に寝る習慣をつける



3) 人間関係を守ろう

- ・画面の向こうにいる 相手のことを思って使う
- ・自分や他人の 個人情報は載せない
- ・相手とのやり取りは 送る時間を考えて使用する



③ 2学期に向け生活習慣を整えて生活しましょう！特に始業式前は要注意！！

夏休みは、1学期の疲れをとるためにあるものですが、2学期のために力を蓄えることも大切です。生活習慣を整え規則正しい毎日を過ごしてほしいと思います。特に、始業式前の1週間は学校があるときと同じような生活をして始業式に2学期のスタートに備えてほしいと思います。

それでは、また2学期に会いましょう☆



保護者の皆様へ ～ご確認ください～

1 学校管理下のケガによる受診はありませんでしたか？

授業中や休み時間、登下校中や部活動(土日や夏休み等の長期休業中を含む)などの学校管理下での傷病は、日本スポーツ振興センターの災害給付金支給の対象になります。

『保険証を使った窓口負担金額+総医療費の1割分の金額』が、災害給付金として支給されます。過去2年にさかのぼって請求することができます(2年が経過すると時効になります)。申請を希望されるご家庭は、必要な書類をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。



Q1 整形外科ではなくて、
整骨院に通院している
だけど…。

A1

保険証を使った診療であれば、整骨院だけでも対象になります。ただし、治癒までに1~2回程度の施術だと、対象の金額(3割負担で1500円以上)に達していないことが多いようです。
※針・灸・あんまの場合は、整形外科医の指導が必要になります。



Q2 ひとり親医療費助成
を受けているから、対象に
ならないのでは？

A2

医療助成制度(生活保護を除く)を利用した場合でも請求できます。骨折などの大きなケガをした場合は、ご家庭の窓口負担額が変わらなくても、支給額は大きくなります。医療費10割分が5000円以上の治療で対象になりますが、領収書の発行がなく医療費がわからない場合は、病院へお問い合わせください。(目安として)レントゲン撮影や投薬治療があると対象の金額に達していることが多いようです。ご不明な点は、いつでも保健室にご相談ください。

Q3 「捻挫した！」等では
なくて、少しずつ痛みがで
てきて…。

A3

医師より「学校管理下の活動で、慢性的な負荷がかかったことにより生じた傷病」と指摘を受けた場合は対象になります。また、オスグッド(膝痛)などの本人がもともと持っていた傷病でも、部活などの負荷により状態が悪化した場合も対象になります。



2 生活保護・就学援助の認定を受けているご家庭へ

生活保護・就学援助の認定を受けているご家庭は、お子様が下記の学校病の治療を受ける場合に限り、医療費の援助を受けることができます。(学校が発行する医療券を持参した日からの医療費が援助対象になります。)医療券の即日発行が難しい場合もありますので、受診の予定がある場合は、お早めに学校へご連絡ください。

- トラコーマ ○結膜炎 ○白癬・疥癬・膿痂疹 ○中耳炎 ○慢性副鼻腔炎
- アデノイド ○う歯 ○寄生虫病(虫卵保有を含む)

