



令和4年7月19日
北辰中学校保健室

《定期健康診断の結果について》

個人懇談の際、担任から定期健康診断の結果用紙をお渡ししています。
用紙は学校に返却する必要はありませんので、ご家庭で保管して下さい。

受診をすすめられ、まだ受診できていない人は、夏休みを利用してぜひ病院へ行きましょう。
受診結果は夏休み明けに学校へご提出下さい。

また健診にかかわらず、気になる症状や心配な事等ありましたら、早期受診をお願いします。

再確認！

スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

この制度は、学校の管理下（登校下校中、授業中、休み時間、部活動、課外活動など）でケガをしたり、食中毒などになり医療機関で治療を受けた場合、医療費の給付が受けられる制度です。学校での負傷なので、この災害共済給付制度が優先となり、「子育て受給資格証」は使用しないでください。

※災害共済給付制度は、【保護者支払い金額（3割）に見舞金（1割）を加算した金額（4割）】が支給されます。例：窓口で1,500円支払った場合、2,000円給付されます。

◆給付が受けられるのは・・・

初診から治療が終わるまでに、医療機関の窓口で「子育て受給資格証」を使わずに、1,500円以上支払った場合で、1,500円未満の場合は、学校のケガでも対象にはならないので、その際は、「子育て受給資格証」を使ってください。

◆給付手続きは学校で・・・

窓口では「受給資格者証」を使用せず、医療費を支払ってください。後日、担任か顧問、保健室までお知らせください。必要な書類をお渡しします。書類は、病院・医院・接骨院、薬局で書いてもらい、領収書をつけて学校に提出してください。領収書は、学校名のゴム印を押して、後日お返しします。

夏休み中の部活動のけがも対象になりますので、

書類が必要な場合はお知らせ下さい。

☆☆7月8月の保健目標 夏を健康にすごそう☆☆

暑さに負けない体づくり😊

1. 毎日朝ごはんを食べる 2. 適度な運動で汗をかく 3. 冷やしすぎに注意！ 4. しっかり睡眠



熱中症予防の基本！

① こまめに水分補給する

- のどが乾く前に水分補給
- 起床時やお風呂の前後
- 汗をかいた後の塩分補給も！



② 暑さを避ける

- 炎天下や高温多湿での運動は避ける
- 外出時は日傘や帽子の着用、日陰を歩く
- こまめに休憩をとる

- 冷房や扇風機で温度を調節し、風通しをよくする
- 室温をこまめに確認
- 遮光



③ 衣服

- 通気性のよいもの、ゆったりとしたものを着る

④ 生活習慣

- 3食しっかり食べる
- 早寝早起き
- 十分な睡眠



夏もしっかり睡眠をとるために・・・

- * タイマーや除湿機能などエアコンを上手に活用する。
- * 寝具やパジャマは吸湿性や通気性のよいものをえらぶ
- * 就寝1時間前くらいにぬるめのお風呂にゆっくりつかる

