

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。



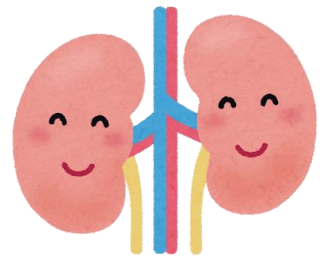
内科検診について

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。

じん臓のはたらき

4月に腎臓検診がありました。みなさん、じん臓はどのようなはたらきをしているか知っていますか？じん臓は、だいたい握りこぶしくらいの大きさをしていて、腰より少し高い背中側に2つあります。

じん臓には、体の中にたまった不要なものを、尿とともに体の外にだすはたらきがあります。体の中の水分や血液のバランスを調節はたらきもあります。



◆ 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、担任か養護助教諭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。