

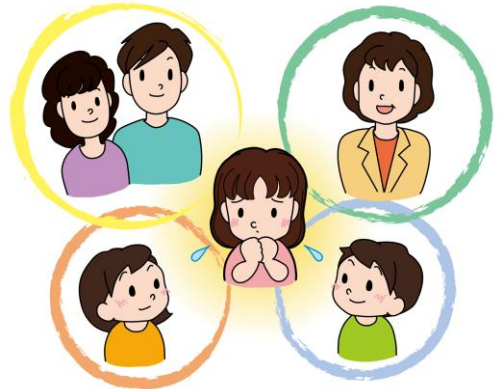
### げんき こころとからだは元気ですか？

ゴールデンウィークは何をして過ごしましたか？ 楽しい連休でしたか？

4月の後半は、体調をくずした人が多かったです。

いっぱいがんばった人は、こころとからだにつかれが  
出るかもしれません。調子がよくないときは、いつもより早くねてみましょう。

こころの調子はどうですか？ なんとなくやる気が出  
なったり、いつもよりドキドキしてしまったりする  
ことはありませんか？ 気になることがあれば、おうちの  
人や先生にお話ししてみましょう。もちろん、ほけんし  
つでもだいじょうぶです。だれかに話をすると気持ち  
がすっきりするかもしれません。ひとりじゃないよ。



### きおん へんか ちゅうい 気温の変化に注意しよう

朝はすずしかったのに帰りはとても暑くなること、ありますよね。  
5月はそんな季節です。季節に合わせて工夫しましょう。

すずしい時間は上着を着て、あつくな  
たら脱ぎましょう。長袖1枚より、半袖に  
上着を重ねると、気温に合わせて調節でき  
ますね。



マスクをしていると暑くて苦  
しくなることも・・・

そんなときは、こんなふう  
に少しはずしてようすを  
みましょう。



こまめに水分を  
とりましょう。



### ★耳鼻科検診日が変更になりました

4月のほけんだよりでお知らせしていた日程と耳鼻科検診日が変更になりました。

【4・5・6年生】 5月 6日（木）→**5月25日（火）へ変更**

【1・2・3年生】 5月20日（木）→**5月26日（水）へ変更**

### ★水筒持参にご協力お願いします

本校では、昨年度から、熱中症や感染症予防等の健康管理のため、年間を通して水筒の持参をお願いしています。学校の水道もご利用いただけますが、登下校中の水分補給などに利用できるよう、水筒持参にご協力をお願いします。

水筒持参の際には・・・

- 必ず記名をしてください。
- 使用した水筒は、毎日持ち帰り、よく洗って清潔にしてください。
- 水筒の中や外に傷がないか確認してください。
- 中身は、お子様の健康を考え、季節や目的に応じたものを、ご家庭で判断して入れてください。

.....

### スポーツ振興センター災害共済給付制度について

スポーツ振興センター災害給付制度とは、学校管理下での災害に対しての災害共済給付制度です。今年度も加入に同意いただきありがとうございます。

学校管理下とは、学校内だけでなく、登下校中、校外学習等の時のけがも対象となります。また、けが以外に熱中症や宿泊学習での体調不良なども対象になる場合があります。

#### Q 対象になるのは、医療費いくらから？

**A** 保険診療で医療費総額500点（5000円）が対象です。

初診から治ゆまでの医療費総額が500点以上ですので、たとえば1回目医療費200点、2回目医療費300円で治ゆ、となった場合は対象です。

#### Q 下野市の子ども医療費とスポーツ振興センターの両方請求していいの？

**A** どちらかに請求することになりますが、基本的にはスポーツ振興センターの請求を優先してください。ただし、医療費総額500点未満でスポーツ振興センター災害共済給付制度の対象外の場合は、子ども医療費を活用してください。子ども受給者証を使用して会計処理を行ってしまった場合でも、請求できます。状況によって対応が違いますので、学校へお問合せください。

#### Q 下野市は子ども受給者証で無料なのに、どこが違う？

**A** スポーツ振興センターの災害給付制度では、支払った医療費に加え、総医療費の1割分が「療養に伴って要する費用」として支払われます。

**スポーツ振興センター災害給付制度の対象になる傷病があったのに、学校から必要な書類が渡されていないということがありましたら、学校へご連絡ください。**