

すこやか

平成29年5月10日
高岡市立牧野小学校

◆5月の保健行事

5月2日(火)	視力検査(4年)	5月24日(水)	内科検診(2・3年)
8日(月)	視力検査(5年)	25日(木)	歯科検診(1年・2年・3年)
9日(火)	視力検査(6年)	26日(金)	耳鼻科検診(3年・4年)
10日(水)	内科検診(1年・4年)	30日(火)	心臓検診(1年全・4年の一部)
11日(木)	眼科検診(1～6年)		耳鼻科検診(1年・2年)
	尿検査提出(1～6年)		
12日(金)	尿検査提出 (11日に忘れた人)		

- 健康診断が続いています。体調を整えて、特に校医検診は欠席しないようにしてください。
- 歯科検診、運動器検診においては、全児童に検診結果をお知らせします。その他の検診結果については、異常の疑いがあったお子さんにのみ、受診相談カードでお知らせします。受診相談カードをもらったお子さんは、早めに医療機関を受診してください。

◆日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

「災害共済給付制度」は、学校での活動中や登下校中にけがをして医師の診察を受けた場合、医療費等の給付が受けられる制度です。ただし、交通事故は当てはまりません。

1年間の日本スポーツ振興センター災害共済掛金は945円です。945円のうち、保護者負担額は460円で、学年集金から支払います。(945円のうち、485円は高岡市が負担しています。)



★給付対象は

- ・ 同一のけがによる受診で、初診から治癒までの医療費総額が5,000円(医療点数500点)以上の場合です。一般に、医療費総額の3割分が自己負担額となるため、窓口支払額1,500円以上(ただし保険外の費用は除く。)が目安となります。窓口支払額1,500円以上には、病院外の調剤薬局で薬を処方された分も含まれます。医療費給付金額は、医療費総額の約4割相当です。
- ・ 病院や薬局等で発行された領収書は無くさないでください。
- ・ 給付金は請求してから支給されるまで2～3か月かかります。給付金は保護者の方が指定する口座へ高岡市からの振込になります。

★学校でけがをして受診した場合

- ・ 学校からお渡しした医療費給付金請求に必要な書類は、治療が終わり次第、速やかに学校へご提出ください。2年間、医療費給付請求を行わないと、時効となり、給付金を受ける権利は消滅します。

また、医療費給付請求は毎月に行います。治療を開始した当該月以降も治療が継続する場合は、翌月分の書類をお渡ししますので学校にご連絡ください。

◆運動会に向けての健康管理



運動会練習が始まりました。日頃から疲労回復に努め、体調管理に配慮をお願いします。そして、運動会は休まず参加できるようにしてください。

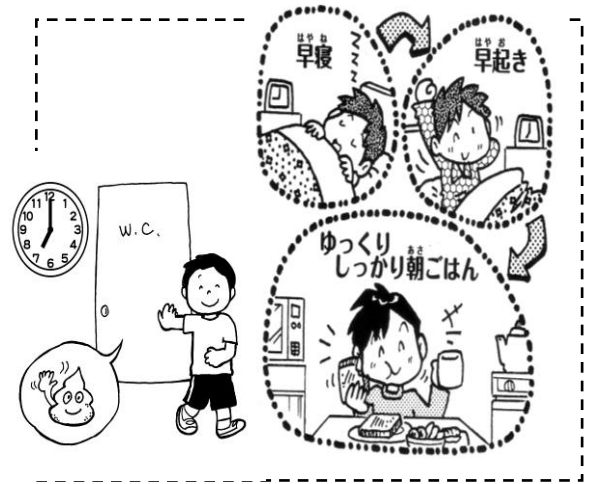
生活習慣をお子さんと一緒にチェックしてみよう

- 1 早寝早起きをしている。 (はい ・ いいえ)
- 2 毎日、必ず朝ごはんを食べている。 (はい ・ いいえ)
- 3 すっきりとうんちが出ている。 (はい ・ いいえ)
- 4 爪(手・足)は短くしている。 (はい ・ いいえ)

★ 心臓病、喘息等があって、運動面や生活面で配慮が必要なお子さんは、担任までお知らせください。

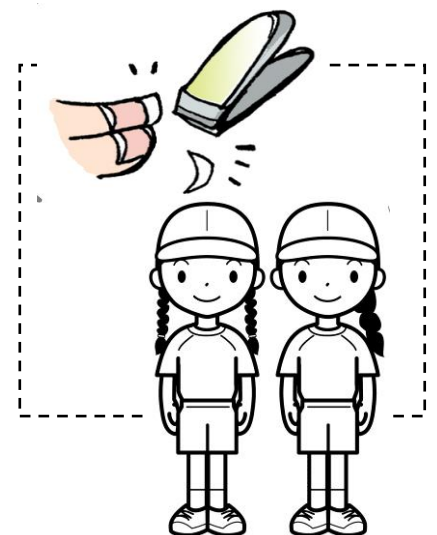
体調を整えるために・・・

- 一日の体と心の疲れをとるためには、小学生は9～10時間の睡眠が必要です。早寝早起きをして十分な睡眠をとり、ごはんやパン、おかず、汁物等のそろった朝ごはんをしっかりと食べられるようにしてください。朝食をしっかりと食べると体温が上がって脳がよく働き、活動に集中できます。
- 排便をがまんすると、活動の途中におなかが痛くなったり便秘になったりします。排便リズムを身に付けられるように家庭での指導をお願いします。(朝ごはんを食べると腸を刺激して、排便を促します。)



けがを予防するために・・・

- 爪が長いと、爪が割れる、爪でひっかくななどのけがにつながるので、手足の爪は短く切っておいてください。
- 外履きのひもがほどけていると活動中につまずいてけがをするので、外履きのひもはしっかりと縛っておいてください。
- 外履きは足の大きさに合ったものを履く。外履きが足の大きさに合っていないと、活動中に外履きが脱げたり足を痛めたりする原因になります。
- 髪が長い人は髪をしばってください。髪が長いと、周りが見えなかったり髪の毛をひっかけたりして危ないです。



熱中症に気を付けましょう

気温上昇に伴い、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。また、汗ふきタオルも必要です。(水筒は毎日持ち帰り、洗ってください。)

食事も大事です。朝食に汁物を食べず、パンやおにぎりだけのお子さんも見られます。体力づくりの一環として、朝マラソンをしていますので、水分や塩分補給の面からも朝食には汁物を食べさせてください。

