

保健だより

笹原中学校保健室
H30. 6. 29 発行

最高気温が30度を超える毎日が続いています。暑い太陽の日差しや、外の気温と冷房の温度との差で、身体の調子を崩していませんか。夏に負けずに、健康に過ごしましょう。

今、始める！

熱中症予防対策

本格的な暑い夏、やって来ます...

今年の夏は暑い予報となっています。特に、7月は例年よりも気温が高いそうです。

熱中症は予防ができます。みんなで注意をして、過ごしましょう。

熱中症予防声かけプロジェクト

保健室前
にも掲示を
しています!!



みんなでしょう!

5つの声かけ

温度に気をくばろう!

暑さに敏感になろう。天気予報
や温度計で気温をチェック!



飲み物を持ち歩こう!

My 水筒を持ちましょう。のどが乾いてい
なくてもこまめに飲むのがポイントです。

休息をとろう!

疲れている時は、熱中症にかかりや
すいです。自分の体と相談して。



栄養をとろう!

特に、朝ご飯をしっかり食べてきて
ください。1日のパワーの源です。

声をかけあおう!

「水分とってる?」「少し休んだ方が
いいよ」みんなで声をかけ合おう!

だいじょうぶ?



★ご注目ください!!

『スポーツ振興センター 災害共済給付制度』の変更点

7月1日より、「災害共済給付」と「こども医療等の伊丹市の福祉制度」の併用ができなくなります。

学校管理下でのけがで医療機関を受診する場合は、センターの災害共済給付制度(窓口では保険証のみ)を利用し、「こども医療費受給者証」は提示しないようにしてください。

詳しくは、昨日配布いたしました『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用する場合の医療費助成制度の取り扱いについて』のプリントを、ご覧ください。

～手続きの方法～

1

病院窓口で「学校の怪我です。」と伝え、健康保険証のみを提示して、自己負担額(3割)をお支払いください。

学校に必要書類を提出しますと、後日、自己負担額(3割)と見舞金(1割)の、合計4割が、給付されます。

2

★学校のけがで、医療機関を受診した際は、すぐにお知らせください。

いよいよ、明日から総体ですね。今日はぐっすり寝て、明日にそなえてください。全力で応援しています!!!