

ほけんだより 7月

令和2年7月20日
神島田小学校 保健室



雨の日は続いています、雨があがるとセミのなき声が聞こえてきて、本格的な夏がすぐそこまで来ているのかな…と思います。

いつもならもうすぐ始まる夏休みも、今年はもう少し先です。暑い中での登下校・学校生活になりますが、熱中症に気をつけて元気に過ごしましょう。

熱中症に注意！ 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る（のどが渇く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

熱中症とは、“気温や湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまふこと”をいいます。ひどいと命に関わることもあるので、十分に注意しないとイケません。

きけん

- 急に暑くなった時(身体が暑さになれていない時)…梅雨明けに注意!
- 体調が悪い時…日頃から、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えておきましょう!

保護者の方へ



学校での検診の結果、医療機関で詳しい検査を受けた方がよいと思われるお子さんには、『結果のお知らせ』を渡しています。受診されましたら『連絡票（結果報告書）』を学校へ提出してください。（定期的に受診されている場合はお知らせください）

なお、学校の検診では病気や異常の疑いがあるお子さんにもお知らせをしていますので、受診しても異常がない場合もあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

* 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について *

学校（登下校中を含む）でけがをして医療機関等を受診した場合、申請して基準を満たせば日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。申請される場合は、書類をお渡ししますのでお知らせください。（健康保険が適用され、かつ医療費の合計が500点以上になる受診が対象です）受診した月から2年請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなりますので、申請予定でまだ書類を提出されていない方は、早めに書類をご提出ください。

