家庭数　保健室から児童、保護者のみなさんへ

ほほえみ　No.4

令和２年７月９日
横浜市立東戸塚小学校
保　　　健　　　室

７月１日から午後の授業が始まり、少しずつ学校のペースに体も心もなれてきましたか。少し、つかれてしまったなと感じている人は、梅雨の晴れ間の太陽の光をあびてみましょう。太陽の光をあびると夜よくねられるそうです。夜、むし暑くてねられないと感じる人は、おうちの人と相談をしてエアコンを使ったり、保冷材で頭を冷やしたりしてねてみましょう。

夏のマスクこんなことに注意をしよう

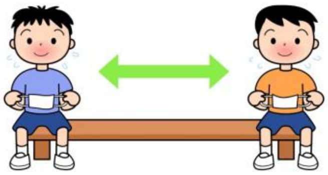
熱中症に注意をしよう

- のどがかわいているかがわかりにくくなる。
- 呼吸がこもるので、体温が上がりやすくなる。

→

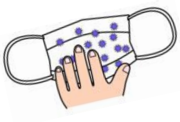
◎ 自分の体調の変化に気をつけよう。
◎ のどがかわかなくても水分補給をしよう。
◎ 暑い日は、エアコンや扇風機を使おう。

暑い日に、外で苦しくなったら、マスクを外すようにしましょう。
マスクを外したら、おしゃべりをしないで、まわりの人と十分な距離をとりましょう。



皮ふトラブル(かゆくなったりぶつぶつができたり)に注意をしよう

- マスクによって肌が蒸れたりこすれたりする。
- 汗や雑菌でマスクがよごれやすくなる。



→

◎ 自分に合ったマスクをしよう。
◎ こまめに洗濯し、清潔に保つようにしよう。
◎ 毎日、顔を洗おう

今は、いろいろな素材のマスクがあります。
大きさもいろいろあるのでおうちの人と相談しながら
自分に合ったマスクをしよう。

保護者の方へ

受診のおすすめについて

健康診断が始まり、受診が必要な方に「受診のおすすめ」が届いていると思います。

学校における健康診断は、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、疾病の疑いがあるかを調べるものです。「受診のおすすめ」をもらった人は、なるべく早くそれぞれの専門医を受診し、その結果を学校にお知らせください。すでに受診済み、あるいは経過観察中の場合は、その旨を記入して提出してください。各健診・検査で受診の必要がないと判断された児童は、健康手帳の返却をもって結果の報告とさせていただきます。よろしくお願いします。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下のけがで医療機関を受診した場合は、この制度を利用して医療費の申請をしてください。
対象となるけがをした場合は、保健室より申請に必要な書類をお渡しします。
担任の先生を通じて連絡をお願いします。

★学校で児童生徒が負傷等をして、医療機関・調剤薬局等を利用した場合★

治療が完了するまでに医療機関・調剤薬局等で支払ったすべての医療費の自己負担額（保険診療分）の合計金額が….

1,500円以上ある（保険診療点数500点以上）

↓

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の申請対象です。

↓

医療機関等の窓口で、医療費の自己負担額をお支払いください。
※「横浜市小児医療費助成制度」は利用しないようお願いします。

↓

学校を通じて、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ給付申請の手続きを行う。

↓

日本スポーツ振興センターの審査基準に該当 → いいえ → 横浜市小児医療証が交付されている方は、横浜市小児医療費助成制度をご利用ください。

↓

日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支給されます。

1,500円未満だった（保険診療点数500点未満）

↓

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の申請対象にはなりません。

↓

横浜市小児医療証が交付されている方は、横浜市小児医療費助成制度をご利用ください。

※詳しくは、「横浜市　健康福祉局　小児医療費助成制度」のホームページをご確認ください。

給付金額	医療費自己負担額分３割＋療養に伴って要した費用１割＝4割給付 （自己負担がない場合は療養に伴って要した費用１割のみ給付）
他の医療費助成との兼ね合い	「小児医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」等他の法令による医療費給付を受けている方で、自己負担額がなかった場合は、療養に伴って要した費用１割のみ支給。自己負担額があった場合は、自己負担額が足されます。
文書料	保護者負担になります。