

ほけんだより 5月

令和8年5月12日
嘉手納町立屋良小学校
今月の保健目標
自分の体のようすを知ろう

上手に気分転換しよう!

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

5月の保健行事

日	曜	対象	検査項目
12	火	1.2.3年	歯科検診①
14	木	4.5.6年	歯科検診②
21	木	2次検査対象者	尿・ぎょう虫検査
22	金	・未検児童	回収(最終)



※視力検査結果や歯科検診結果等で、病院受診を勧められた場合は早目に受診しましょう!

※熱中症対策! 水とうやぼうしを忘れずに持ってこよう!

朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんをしっかりと食べていますか? 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

- 体が目覚める (胃腸が刺激され、体温が上がる)。
- 脳にエネルギーが補給される。
- 午前中から、勉強や運動などをがんばれる。
- うちが出やすくなり、体の調子が整う。

朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

毎日を気持ちよく過ごすために・・・

身だしなみ せいけつ チェック!

- ハンカチ・ティッシュは持っていますか?
- 手・足のツメはのびていませんか?
- きれいな「はだ着」をつけていますか?
- 前がみがのびて目にかかっていませんか?
- 石けんを使って手を洗っていますか?
- 汗をかいたらこまめに着がえていますか?

☆学校でのケガの手続きについて

学校での活動中にケガをして病院で治療を受けた場合には、必ず保健室まで連絡をお願いします。日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。その共済掛金は一人あたり475円となっていますが、掛金全額を嘉手納町が全額負担してくれています。下記をお読みにになり、該当するケガがあった場合にはご連絡・ご対応をお願い致します。

* 独立行政法人日本スポーツ振興センターによる災害給付制度 *

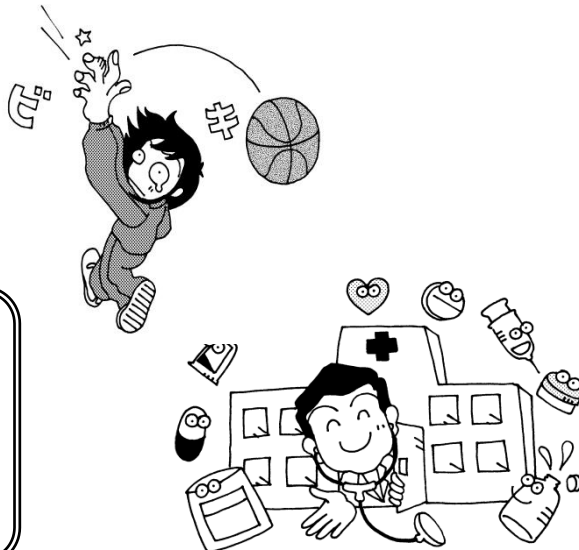
学校の管理下で発生した事故による負傷と、給食による中毒、その他の疾病の医療費とこれらの負傷・疾病のために障害が残ったときの災害見舞金、及び死亡見舞金を支給するものです。

☆手続きは・・・

請求の手続きは学校で行います。学校の管理下でのケガで病院に行って治療を受けた場合は、学校(☎956-2214 担当：栄野川)へ連絡をお願いします。診察を受けた月末にその一ヶ月分の治療費を請求してもらう用紙「医療等の状況」をお渡ししますので病院で記入してもらい、学校へ提出して下さい。また「口座振替申出書」は保護者の方が記入し一緒に提出して下さい。

☆学校の管理下とは・・・

授業中・休み時間・部活動中(中学校の場合)など学校にいますとき、決められた通学路を通って通学するとき、学校行事等で課外学習を行っているとき、などです。



☆給付の対象

療養に要する費用(初診から治癒までの総額)が5000円以上のもの。保険診療(3割負担)で1500円以上(3割負担の場合)かかった傷病が対象となり、それ未満は対象になりません。

給付の方法

手続きから口座に振り込まれるまで、約3~4ヶ月かかります。



請求の時効と給付期間

給付金の支払い請求の時効は2年間です。医療費の支給期間は初診から10年間です。

給付の金額

療養に要する費用の額の4/10(そのうち1/10は療養に伴って要する費用として加算される分)例えば、保険診療(3割負担)を使って3000円支払った場合は、4000円が給付されることになります。※保護者の方で一旦お支払いいただく必要がありますことをご了承ください。