

ほけんだより 夏休み号

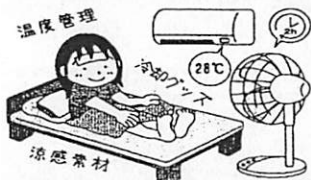


2020年7月31日(金)
旭中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みに入ります。今年はコロナ禍で、行事の変更があったり、感染症対策をしたり、いつも以上に疲れた1学期だったと思います。夏休み中に心も体もリフレッシュしてくださいね。ただし、規則正しい生活をすることは忘れずに！2学期、元気に会えることを楽しみにしています！



めるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光も浴びない

夏休み中に受診をしましょう！

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要な人に「受診の勧め」を配付しています。特に、視力検査の結果がB以下だった人・歯科検診の結果で受診の必要があった人は、夏休みを利用して早めに受診をしましょう。治療が終わったら「受診の勧め」を保健室に提出してください。



むし歯治療率 **14.5%** (7月30日現在)

むし歯のあった人69人中10人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は1年1組(33.7%)、第2位は1年2組(27.3%)です。むし歯は放っておいても治りません。早めに治療をしましょう。目標はむし歯治療率100%です！また、歯科外来医療費助成の対象が中学3年生までとなっていて、1か月350円で歯科治療を受けることができます。(裏面参照)特に3年生は今年までなので、ぜひ活用してください。

むし歯のなかった人も1日3回しっかり歯を磨いて、新しいむし歯ができないようにしましょう。

夏休みの過ごし方について

宮崎県内でも新型コロナウイルス感染症が急増しています。自分は大丈夫だと思わず、「うつらない」「うつさない」という意識をもって夏休みも生活してほしいと思います。

1 検温・健康観察をしっかりと行うこと

本日、夏休み中(8月1日~8月24日)の健康観察カードを配付しています。夏休みも引き続き、毎朝の検温・健康観察を忘れずに行いましょう。体調が悪い場合は、無理をして部活動に行ったり、外出したりせず、自宅で安静にするようにしてください。



2 手洗い・うがい・マスクの着用

食事の前やトイレの後、外出先から帰宅した後等、こまめに手洗い(石けんで30秒以上)・うがいをしましょう。



外出する際は、基本的にマスクを着用しましょう。あごマスクになっている人を見かけますが、意味がありません！正しく着用することが大切です。(※ただし、熱中症の危険があると感じた場合はマスクを外しましょう。その際は人との距離を2メートル以上あけること)

3 熱中症の予防対策をしっかりと行うこと

こまめに水分・塩分の補給をしましょう。また、屋外で活動する場合は、帽子をかぶり、日陰で休むこと。



4 規則正しい生活をする

熱中症や感染症を予防するためには、なによりも早寝・早起き・朝ご飯がとても大切です！ゲームやスマートフォンの使い過ぎには要注意です！夜更かしをせず、早く寝ることを心がけましょう。



＜保護者の皆様へ＞

お子さんの毎日の健康観察のご協力ありがとうございます。夏休みも引き続き、検温・健康観察をよろしくお願ひします。



◎ 健康観察の結果、37.5℃以上の熱が4日以上続く場合、強い倦怠感がある場合等は病院に相談の上、延岡保健所(0982-33-5373)に連絡をしてください。

◎ 保健所に連絡をした場合は、PCR検査の有無や結果を学校(0982-33-4543)に連絡してください。よろしくお願ひします。

延岡市乳幼児等医療費助成制度

お問合せ こども家庭課 22-7017

平成31年4月1日より歯科外来医療費助成の対象を中学校3年生まで拡大

1. 自己負担限度額

小学校就学前 (0歳から6歳に達する日以後の最初の3月31日まで)

- 入院及び入院外・・・350円 (月・病院・診療科・入院・入院外別に必要)
- 調剤・・・・・・・・自己負担なし

小・中学生 (6歳に達する日以後の最初の4月1日から15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)

- 入院・・・・・・・・・・1,000円 (月・病院・診療科別で必要)
- 入院外 (歯科のみ)・・・・350円 (月・病院で必要)
- 調剤 (入院外の歯科診療分のみ)・・・・自己負担なし

※ひとり親家庭等医療費を受給している小中学生は、歯科診療に限り乳幼児等医療費助成が優先されます。

※他の公費負担医療制度が適用される場合は、公費負担医療制度が優先されます。

【医療費助成の対象とならないもの】

医療保険の給付対象とならないもの (薬の容器代、診断書、予防接種、入院時の食事代など)

2. 宮崎県内の医療機関を受診する場合

健康保険証と乳幼児等医療費受給資格証を医療機関の窓口に提示してください。提示することにより、窓口での支払が自己負担限度額までとなります。

3. 宮崎県外の医療機関を受診する場合など

県外の医療機関等を受診する場合や、乳幼児等医療費受給資格証を提示せずに受診する場合は、窓口で請求された負担金を支払い、後日乳幼児等医療費助成の払戻し申請を行ってください。申請方法など、詳しくはこども家庭課にお問合せください。

○医療費の助成申請に必要なもの (このほかにも必要な書類がある場合があります。)
医療費の領収証原本 (診療日・領収印・診療報酬の点数・受診者名等の記載のあるもの)、
印かん (スタンプ印不可)、保護者名義の通帳、乳幼児等医療費受給資格証など

申請期間 受診月の翌月の初日から起算して 

こんなときなどはすぐ、乳幼児等医療費受給資格証・印かんを持ってこども家庭課へ

- (1) 住所や氏名が変わったとき、他の市町村に転出するとき
- (2) 医療保険の種類、記号、番号等が変わったとき (お子様の健康保険証が必要)
- (3) 生活保護や重度心身障害者医療費助成の助成対象となったとき

≪受診するべき?判断に迷うような場合は、ご利用ください!≫

お問合せ 延岡市地域医療対策室 22-7066

県北救急医療ダイヤル 利用時間 月曜～土曜 17:00～翌朝8:00 (日曜・祝日・年末年始24時間対応)
看護師や医師が電話による相談を受け付け、医療機関受診の有無や家庭で実施可能な応急処置等のアドバイスを行います。
☎ 0120-865-554 ※通話無料

宮崎県小児救急医療電話相談 利用時間 毎日19:00～翌朝8:00

小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

☎ #8000 (プッシュ回線) ☎ 固定電話又は携帯電話) 0985-75-8855 (ダイヤル回線)