

ほけんだより 5月

No.2 令和6年5月13日発行 北方学園中学校保健室



5月5日は「立夏（りっか）」といい夏を感じ始めるころという意味だそうです。5月は春という印象がありますが、どんどんと夏が近づいてきています。急に暑くなることもあります。まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。



5月から全体練習が始まりました。団長・副団長・リーダーを中心に小学生を引っ張っている中学生の姿がとても頼もしく感じられます。日頃の成果を十分に発揮できるよう健康面に気をつけて、安全に！楽しく！一人一人の健闘をたたえ、勝利に向かって闘い抜きましょう！

健康面の心得その1：水筒を必ず持ってこよう！

熱中症対策の基本は、水分補給です。のどが渇いてなくてもこまめに水分をとることが大切です。

健康面の心得その2：服装は軽装。基本は半袖・ハーフパンツ！

風通しのよい涼しい格好で練習しましょう。指示があるとき以外は帽子をかぶりましょう。



健康面の心得その3：マスクをはずそう！

屋外で十分に距離が確保できるので、練習・体育大会本番ではマスクをはずしましょう。熱中症は命に関わります。「熱中症対策>感染症対策」です。



健康面の心得その4：朝ご飯を必ず食べよう！

ほとんどの練習が午前中です。朝ご飯でエネルギーをチャージして参加しましょう。

健康面の心得その5：保健室では経口補水液と塩分チャージタブレットを準備しています！

体調不良や熱中症予防など、状況に応じて使用していきます。

食べて実感！朝ご飯の効果

「朝ご飯食べてきていません・・・」保健室に来た生徒に聞くと時々この返事が返ってきます。朝食をとると良いことがたくさんあります。ぜひ食べて実感してみませんか！

- ★脳にエネルギーが補給される！
- ★体温が上がり、体がしっかり動く！
- ★腸が刺激され、スムーズな排便に！



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

【災害共済給付制度とは】

災害共済給付制度とは、学校の管理下で災害にあった時に給付金の支払いを行う助け合いの制度です。運営に必要なお金は、国・学校の設置者（延岡市）・保護者で負担します。



【加入について】

延岡市の小中学校の児童生徒（5月1日在籍）は、全員加入することになっています。

【掛金と支払い方法】

延岡市は、1人当たり920円の掛金になります。（保護者負担は1人当たり460円）

※北方学園では、4月の学校納入金に含まれています。改めて徴収することはありません。

【災害共済給付を受けられる範囲は？】

- ◎ 学校の管理下（登校中→学校生活→下校中）
各授業中、休み時間、昼休み、部活動、登下校 等
- ◎ 治療開始から終了までの医療費の総額が500点（5,000円）以上のもの
※保険適用で窓口での支払いは1,500円



- ◎ こんなときは対象外・・・
 - 保険外診療にあたる医療費、交通費など
 - 第三者の加害行為による災害で、加害者から損害賠償を受けた場合
対自動車交通事故など



請求に必要な書類（「医療等の状況」、「調剤報酬明細書」など）は、学校から病院へ記入依頼を出します。※通院が長引く場合は、保護者に病院へ持って行っていただくこともあります。

学校管理下で起こったけが等で病院を受診した場合は、学校までご連絡ください。その際、部活動中の場合は必ず部顧問にも伝えてください。部活動中に痛めて保護者判断で受診したため、部顧問が知らないという場面が多々あります。部顧問を通して保健室へ連絡でも構いませんので、よろしくをお願いします。

また、受診する際は、「延岡市子ども医療費助成制度」は利用せず、保険診療の3割分でお支払いください。

ご不明な点がありましたら、中学校保健室（松永）までお問い合わせください。

