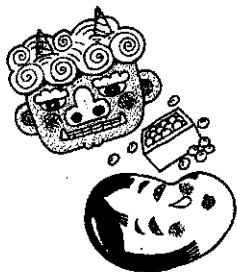


ほけんだより2月

平成 26 年 2 月 6 日

小田原市立三の丸小学校保健室



こよみは「立春」をすぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。
インフルエンザや胃腸炎もまだまだ流行る季節ですが、花粉も気になります。健康管理に気をつけて、寒さに負けず元気にすごしましょう。

花粉症 予防のポイント



できるだけ
花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を
身につける。

室内に入るとき



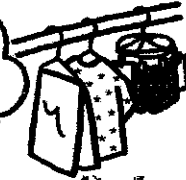
頭や洋服についた
花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと
花粉がつきます!
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、
症状が悪化する。

みんなのこころは元気ですか?

悲しいことやいやなことがあったときは、心も元気をなくしています。そんなときは、こころに栄養をあげましょう。自分の言葉でまわりにメッセージを伝えましょう。

心も元気がなくなるときは...



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切!

かぜ・インフルエンザが流行する季節です



今年もかぜ・インフルエンザが流行する季節になりました。

インフルエンザのうつり方は、飛沫感染と接触感染。まずは何よりも予防が大切です。たくさんの方がいるところから帰って来たときは、かならず手洗い・うがいをしましょう。

学校でけがをしてしまったときは・・・

児童は、公費にて日本スポーツ振興センターに加入しています。学校では児童の安全確保に努めておりますが、学校の管理下でけがが発生した場合、日本スポーツ振興センターより医療費の給付がおこなわれます。

給付対象につきましては、医療費の支払下限額が5000円以上のものです。

(つまり、実際の病院窓口支払いが1500円以上の場合です。)

小田原市は今、小学校6年生までが小児医療制度(所得制限があります)の対象になっています。次の点を参考にして、手続きをしてください。

1. 日本スポーツ振興センターの災害共済給付の請求に必要な『医療等の状況』に医師の証明をもらう際に文書料が原則的に有料となりました。(平成9年4月1日より)
文書料の額は、各医師の判断により決定されます。
文書料は保護者のご負担でお願いいたします。
2. 日本スポーツ振興センターの災害共済給付金は、どのような場合でも必ず請求しなければならないものではなく、例えば文書料の額によっては、災害給付金を上回るケースも考えられますので、保護者の方は医師の証明を受ける前に文書料を確認した上で災害共済給付金を請求するかしないかの判断をしていただくようお願いいたします。