

# ほけんだより

## 6月

R1. 6. 12発行

宮の原中  
保健室 岡田

梅雨に入りました。急に気温が上がって汗をかいたりかと思えば、寒くなったり、気温の変化が激しいと体調を崩しやすいくなります。衣服で上手に調節しましょう。

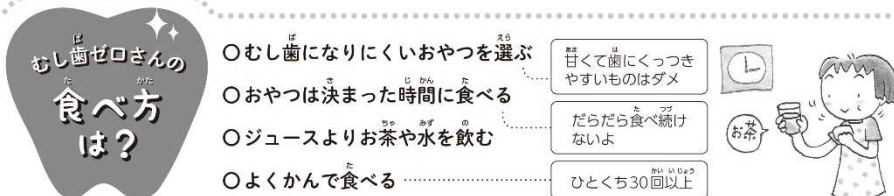
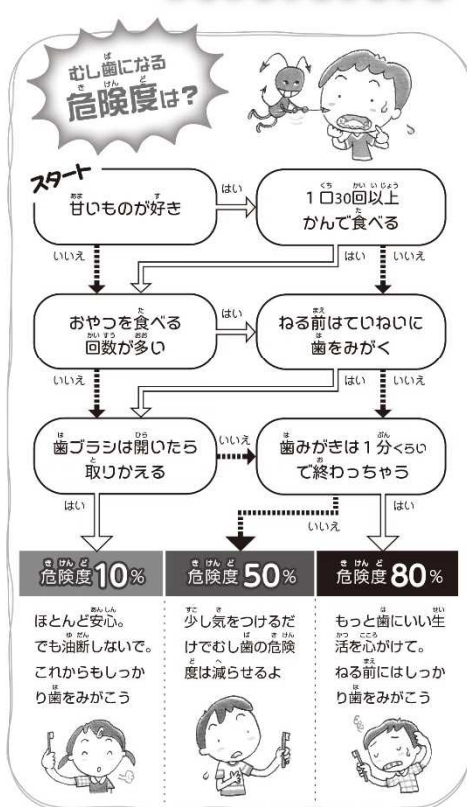
## 歯科検診の結果について

4月に歯科検診が行われ、「要処置」または「要観察」のあった人には、結果をお知らせします。治療が必要な人は早めに歯科医を受診しましょう。むし歯がなかった人も丁寧な歯みがきを心がけましょう。

|    | 受検者数 | 異常がなかった人<br>きれいな歯を保ちましょう | むし歯があった人<br>早く治療しましょう | 要注意乳歯があった人    | CO(むし歯になりそうな歯)があった人<br>丁寧にブラッシングしましょう |
|----|------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------------------------------------|
| 1年 | 224人 | 194人                     | 17人                   | 5人            | 0人                                    |
| 2年 | 231人 | 190人                     | 20人                   | 5人            | 6人                                    |
| 3年 | 197人 | 163人                     | 20人                   | 3人            | 3人                                    |
| 合計 | 652人 | 547人<br>(83.9%)          | 57人<br>(8.7%)         | 13人<br>(2.0%) | 9人<br>(1.4%)                          |

## むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。  
ピカピカで健康な歯を守ろう！



# いよいよ体育祭、きちんと体調管理をしよう

## ❖睡眠時間の確保

『寝不足』はやめましょう。体調を崩すだけでなく、注意力が欠け、大きなけがにつながることもあります。一日の疲れは、睡眠時間を確保することで次の日に残さないことです。

## ❖食事

特に朝ごはんはしっかり食べましょう。欠食や飲み物だけでは、運動や暑さでバテてしまいます。



## ❖水分補給

「自分では水分をとっている」と思っている、意外ととれていません。普段あまり飲まないため、「半分だけ入れてきた」という人がいますが、水筒には、たっぷり入れ、こまめな水分補給を心がけましょう。

## ❖かぜ気味、朝から不調という人は要注意！！

熱を出した後・お腹をこわした後など、要注意です。具合が悪い時は早めに家の人、先生に申し出てください。

# 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の利用について

## 災害共済給付のフローチャート

医療機関受診

【学校管理下でのケガ等の場合】

【学校管理下以外でのケガ等の場合】

病院窓口にて3割支払う

宇都宮市「こども医療費助成制度」を利用し窓口の支払いをしない

自己負担額の総額が1500円を超える場合

自己負担額の総額が1500円未満の場合

病院での窓口払い不要  
(医療費3割を市が負担)

日本スポーツ振興センターに申請し、4割支給  
(医療費3割＋見舞金1割)

宇都宮市子ども家庭課に申請し、医療費3割が支給



## 《保護者の方へ》

【学校管理下】とは、『学校の教育活動すべて（授業・給食や清掃などの特別活動・学校行事・部活動・休憩時間など）』で、登下校も含みます。

❖学校管理下でケガをした場合は、病院でそのことを伝え、できるだけ窓口で3割分の支払いをお願いします。

❖学校管理下でのケガで病院にかかった際は、後日すみやかに、学校に連絡をお願いします。

❖手続き後、申請が通ると4割分（医療費3割分＋お見舞金1割分）が支給になります。

❖ケガ等の1件につき、自己負担の医療費（総額）が1500円以上について、対象となります。

❖もし、「こども医療費助成制度」を利用した場合、お見舞金1割の申請を行うこともできます。