

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日  
湖北台中学校  
保健室

## 【体育祭練習に向けての準備】

例年以上の暑さの中で、体育祭練習・本番を迎えることになると思われます。熱中症は、皆さんの命に関わることです。自分を守るためにも、周りの人を守るためにも、以下のことを十分に理解してください。

☆各自で帽子・着替え・タオルを持参し、暑さ対策をする。

☆水筒(可能なら多め)を持参し、水分補給をこまめに行う。

⇒のどが渴いたと感じる前に飲む!

☆「体調がおかしいな」と感じたら、無理をせずに先生に報告をする。

そして、すぐに涼しいところで休む。

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

☆答えは保健室に書いてあります☆

## 保護者の方へ

◎「子ども医療費助成受給券」を申請させているご家庭に8月から使用できる新しい券が郵送されているかと思えます。その中に下記に添付した手紙が入っています。

### 資料一部抜粋

重要!この案内は必ず大切に保管してください。  
子ども医療費助成受給券について

※高校生相当年齢は裏面をご覧ください。  
子ども医療費助成受給券は子ども医療費助成を受けられる証明書になります。受給券の記載内容(氏名・住所等)に誤りがないか確認し、受給券の裏面及び下記注意事項をよくお読みになり大切に使用してください。

対象学年	0歳~中学校3年生(高校生は裏面に記載)	
自己負担金	通院	1回につき300円又は無料(6回目以降は無料)
	入院	1日につき300円又は無料(11日目以降は無料)
使用方法	千葉県内医療機関	健康保険証と本受給券を提示し、記載されている自己負担金をお支払いください。
	県外医療機関	償還払い(右記参照)が可能です。
助成対象	保険診療分(健康診断や予防接種など保険対象とならないものは助成対象外です)	

※子ども医療費助成金交付申請(償還払い)の領収書原本の返却は行っていません。控えが必要な場合は、申請前にコピーを取り、コピーを保管してください。

…こんなときは……  
★保育園・幼稚園・学校で負傷したときは…  
学校等の管理下で負傷した場合は、日本スポーツ振興センターによる給付対象となる場合がありますので、受給券は使用せずに医療機関を受診してください。

登下校や学校生活の中でのけがや、部活動や部活動での移動中でのけがなどについては、**受給券は使用できません。日本スポーツ振興センターでの申請をさせていただきますこととなります。**  
けがをされて整形外科や接骨院、整骨院等を受診された場合は、担任または部活動顧問、養護教諭までご連絡ください。

☆詳しくは受給券と同封されていたお手紙をよくお読みください。受給券についてのお問い合わせは市役所へ、日本スポーツ振興センターについてのお問い合わせは、保健室までお願いいたします。

◎1学期中に行われた健康診断の結果、受診が必要な人には受診勧告書を出しています。夏休み中に治療に行った人は、病院で記入してもらった用紙を学校に持ってくるようお願いします。

◎夏休み中に学校管理下【例えば部活動(活動場所への移動を含む)・体育祭関係など】でのけがや病気などがありましたら、日本スポーツ振興センターへの申請手続きをとらせていただきたいと思います。必ず顧問の先生または担当の先生にご連絡をさせていただきようお願いします。

その他、ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。