

ほけんだより



兼次小学校保健室
発行：山内 あゆみ
令和2年度 6号

今年はずっと短い夏休みでしたね。暑い夏はまだまだ続きます。新型コロナウイルス感染対策をしながらの熱中症対策は、慣れないことがたくさんありますが、特に気をつけてほしいことが2つあります。1つめは、生活リズムを整えましょう。整えるためには、「早ね・早起き・朝ごはん」が1番効果的です。2つめは、こまめに水分補給や休養をとることです。毎日、水筒を準備していつでも水分補給できるように準備のご協力よろしくお願いします。



保健行事(8月・9月)

8月17日～21日 生活リズム点検週間

9月7日(月) 歯科検診 9:00～

9月15日(火) 内科検診 9:00～

*保健室より

子どもは、汗をかくとマスクが濡れたり、遊びに夢中で無くすこともあります。ランドセルに予備を用意しておくといいですね。

学校では、感染症対策のため手洗い指導を強化しています。ご家庭で、「ハンカチ」準備の声かけをお願いします。



熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分もと)り、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

*熱中症を予防しよう



こまめに水を飲もう。水筒を用意しよう!

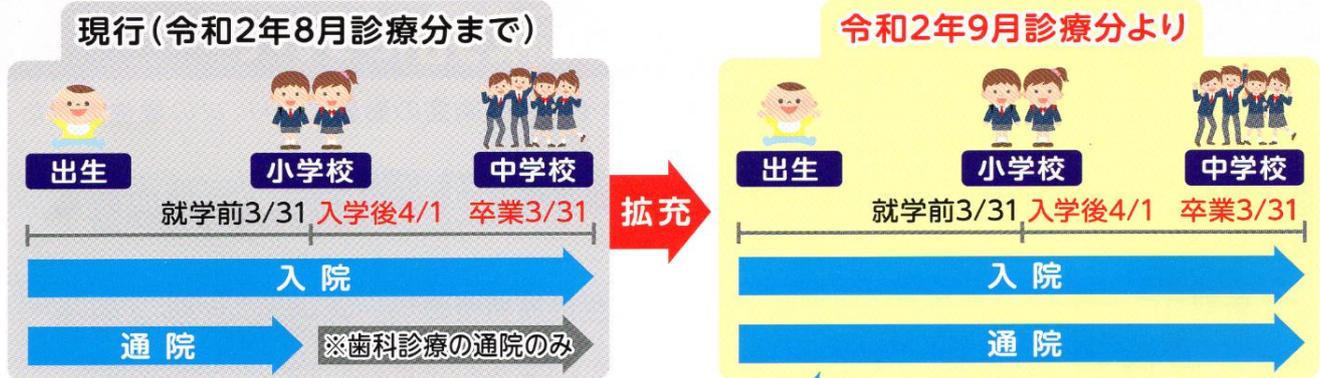


日差しがある場合は、帽子をかぶろう

薄くて風通しがよく、汗を吸う素材

こども医療費助成を9月診療分から拡充します!!

～通院診療にかかる医療費の助成を中学3年生まで拡充～



小中学生の全ての通院が**無料化**となります。

(保険診療分)

- 助成できる医療費は、保険診療にかかる自己負担金です。
※任意予防接種や健康診断など、保険診療適用外の診療は該当しません。
- 拡充された小中学生の通院診療の助成金は、**自動償還方式**により支給します。
※**自動償還方式**:医療機関の窓口で自己負担金分を支払いすると、後日、指定された口座へ自動で振り込まれます。振込通知は致しませんので、通帳の記帳を行いご確認ください。(振込日は診療月の翌々月25日となります。)
- 保健センター窓口で行っていた、歯科診療の医療費窓口申請が不要となります。(ただし、令和2年8月以前の歯科診療分は、窓口申請が必要です。)
- 医療機関によって自動償還が出来ない場合がありますので、受診の際は各医療機関でご確認下さるようお願いいたします。
- 対象となる方に、8月下旬頃に「今帰仁村こども医療費助成金受給資格者証」を郵送します。



問い合わせ先：今帰仁村保健センター ☎0980-56-1234