9 月　ほけんだより

白鳥小学校第５号
令和４年９月１日

長かった夏休みはあっという間に終わり、二学期が始まりました。心も体もリフレッシュできましたか？みなさんの夏休みの素敵な思い出を聞かせてくださいね！まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

夏のつかれをとるために効果的なこと

夏の暑さで体も心もつかれていませんか？２学期からも元気に過ごすために、規則正しい生活が送れるよう心がけましょう。

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

学校モードへ切り替える、生活習慣を見直しましょう！始業式に配付する「すこやかな白鳥っ子」を使って生活習慣をチェックしてね！白鳥の子は、特に「早寝と早起き」が苦手な子が多いよ。2学期を元気にすごすために、まずはぼく・わたしのがんばり目標を立てよう！

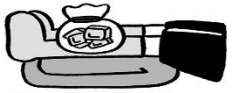
応急処置の合言葉はPRICES

９月９日は「救急の日」です。白鳥小で一番多いけがは打ぼくです。打ぼくやねんざなどのけがをしたときは、「PRICES」の処置ができるように覚えておこう。もちろん保健室にも教えに来てくださいね。

P プロテクト Protect（保護）
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト Rest（安静）
楽な姿勢を保つ

I アイス Ice（冷却）
氷で患部を冷やす



C コンプレッション Compression（圧迫）患部を圧迫する

E エレベーション Elevation（挙上）
患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート Support（固定）
もしくは Stabilization（安定）
患部を固定して安定させる

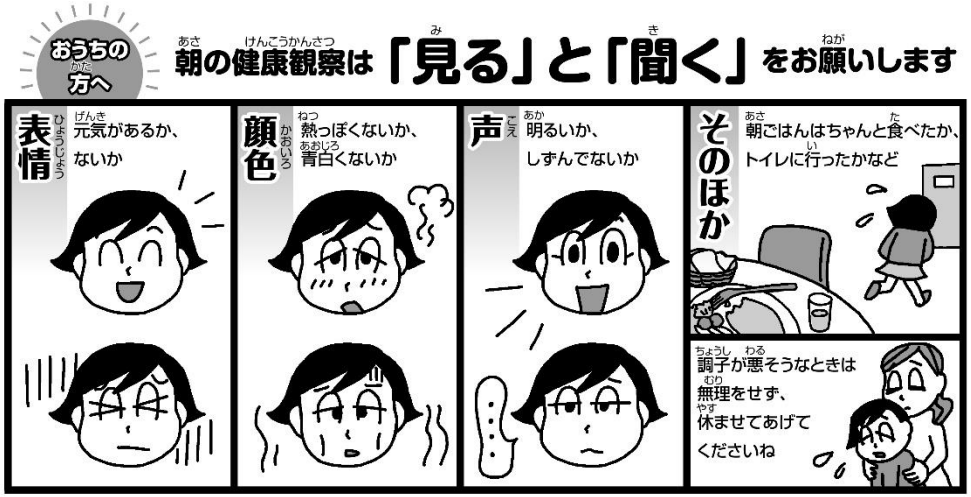
７つのまちがいをさがそう！

保護者の方へ

「すこやかな白鳥っ子」への取組のご協力をお願いいたします！

保健室からの夏休みの宿題である「夏休み健康カレンダー」にご協力いただきありがとうございました。

さて、長かった夏休みが終わり、元気な顔をして子どもたちは、学校に戻ってきました。しかし、まだまだ暑い日が続き熱中症も心配されます。熱中症は、＜環境＞と＜からだ＞と＜行動＞の要因が重なって引き起こされると考えられています。そのため、お子さんが登校する際に、引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」の他に、朝の検温と健康観察のチェックをご家庭でお願いいたします。



また、始業式に「すこやかな白鳥っ子」を配付しました。この用紙を使って一週間、生活習慣のチェックをお家で行ってください。やり方については、別紙をお配りいたしましたのでご確認ください。

２学期からもお子様が、身体も心も健康で元気に過ごせるようご協力よろしくお願いいたします。

クイズ答え:

左手前の男の子のメガネ／左おくの女の子のかみ型／中央の男の子の服／校舎の高さ／サッカーボールの位置／右手前の草むら／右手前の女の子のくつ下

「初診時選定療養費」の改定について

学校からけがや体調不良などで病院を受診する場合、症状や程度によっては総合病院を受診する場合があります。本校から総合病院を受診する場合は主に海南病院となります。海南病院の初診料（初診時選定療養費）は今まで５５００円（税込）でしたが、「国民健康保健法等の一部を改正する法律」の施行に伴い、令和４年１０月１日より７７００円(税込）と改定されます。この初診時選定療養費は、保護者負担となりますのでご了承ください。なお、緊急搬送以外で病院を受診する場合は保護者と相談をして病院を受診しますが、ご希望に添えない場合がありますのでご理解ください。よろしくお願いいたします。

令和４年９月３０日まで　　令和４年１０月１日より

5,500円 → **7,700円**

≪初診とは≫

○　その病院を初めて受診される方

○　その病院をしばらく受診されていない方

※　前回受診より６カ月（小児の場合は３カ月）経過した方

≪初診時の選定療養費が対象とならない方≫

○　紹介状を持参された方

○　救急車で来院して緊急な診療を必要とされた方

○　公費負担医療制度の受給者の方

※　こども医療、母子医療の方は対象ではない。

☆　一部、海南病院の「初診時選定療養費」についてのお知らせを抜粋しています。