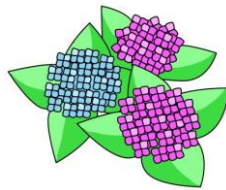


# 保健だより



練馬区立石神井南中学校 保健室 H28. 6. 17 (金) No. 4

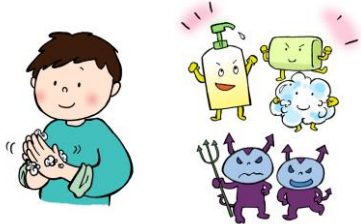
6月は雨の多い季節です。お天気は気分にも影響を与えるようで、雨の日はなんとなく気持ちが暗くなったり、やる気がでなかったりしますよね。でも、雨上がりの空や植物はいっそう鮮やかに見えます。雨の日があるから晴れの日がありがたいと思うように、つらいことがあっても何気なく過ごす日々の中にある周りの人たちの優しさを見つけられるとなんだかとっても嬉しい気持ちになるのではないのでしょうか。そんな風にいろいろなことを前向きにとらえて生活していけるといいですね。



## 梅雨の時期も健康に過ごすために



### 食中毒に注意



しっかり手を洗い、“清潔な” タオルでふくことが食中毒予防の基本です！

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨の時期も要注意！  
室内では窓を開け、風通しをよくしよう。

### 事故やケガに注意



傘をさしていると視界が悪くなりがちに。  
廊下も滑りやすくなるので気を付けよう。

### からだや衣服を清潔に



汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにしよう。

学校でケガをしたときは・・・

## 独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害給付制度」について

日本スポーツ振興センターは、学校管理下で発生した負傷及び疾病に対し、災害給付（医療費、障害見舞金、死亡見舞金）を行うための国の公的共済制度です。以下の災害に関して、保護者の方が災害給付を受けることができます。

〈学校管理下とは〉

- 授業中・休み時間・部活動中など、学校にいる時
- 決められた通学路を通過して登下校する時
- 学校行事で校外学習を行っている時

〈給付の対象〉

療養に要する費用が5,000円以上のもの。  
保険証を使って1,500円以上かかったものが対象で、それ未満は対象になりません。（3割負担の場合）

給付の請求には時効があります。  
学校における教育活動中にケガをして、医療機関で治療を受けた時は学校へ連絡をお願いします。

## 歯みがき指導があります！（1年生対象）

6月30日（木）、1年生を対象に歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。持ち物がありますので、事前に準備をして、当日忘れないようにしてください。

①歯ブラシ  
（普段使っているもの）



\*電動歯ブラシは不可

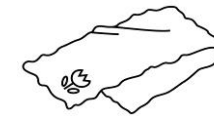
②コップ（うがい用）



③手鏡

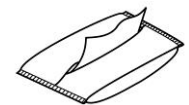


④ハンドタオル



口元をふく程度

⑤ポケットティッシュ



準備OK!