

気温や湿度が高くなってきました。みなさんは熱中症対策をしっかりと行っているでしょうか。特に水分補給は必須です。各自水筒を毎日持参し、こまめに水分を補給しましょう。持ってきた水分がなくなったら、水道や冷水器の水を補給して飲みましょう。気温や湿度の高さ、体の調子等によって室内でも熱中症が起こります。のどがかわいていなくても、汗をかいていなくても意識的に水分をとるようにしましょう。

## マスクと上手につき合おう

長期にわたるマスク生活で、マスクに覆われた肌は過度な蒸れと乾燥を繰り返し、肌荒れを起こしやすくなっています。特に化学繊維できている不織布マスクやウレタンマスクは体質によって合わなかったり弱った肌に刺激や痛みを与えたりします。

マスクによる肌荒れを防ぐために、「洗顔」「保湿」「遮光」に気を配ってマスクと上手に付き合しましょう。

- ①洗顔・・・マスクを外した後は、洗顔料を使って洗顔します。
- ②保湿・・・洗顔後に乾燥を感じる場合は、化粧水やクリームなどで肌を保湿・保護します。
- ③遮光・・・マスクをしていても、紫外線は肌に届きます。顔全体に日焼け止めを塗ることで、肌荒れを防ぎます。

### 自分に合うサイズを選ぼう



小さいと肌を圧迫し、大きいとずれて動き、肌への刺激となります。

### マスクの付け外しに要注意



一時的にマスクを外すときは片側のひもを耳から外し、摩擦を軽減します。

### マスク+αで快適に



マスクの内側にガーゼを挟むと刺激が和らぎます。ひもで耳が痛くなる人はイヤープッドなどを使います。

### 肌荒れが治らないときは皮膚科へ



「にきびは青春のシンボル!」といわれたのは一昔前のこと。今は肌を正しくケアすることが大切です。

## 学校管理下においてケガをした時の災害共済給付制度について

入学当初にすでに「災害共済給付制度のお知らせ」を配布しておりますが、改めてお知らせいたします。今後、学校管理下におけるケガにより受診された際に参考にしていただくと幸いです。

災害共済給付制度とは、学校教育の円滑な実施に資するため独立行政法人日本スポーツ振興センターと学校の設置者との契約により、\*学校管理下における児童生徒等の災害（負傷、疾病、障害又は死亡）に対して災害共済給付（医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給）を行うものです。

その運営に要する経費を国、設置者及び保護者（同意確認後）の三者で負担する互助共済制度です。

※文京区では、災害共済給付制度の掛金を文京区教育委員会が全額負担しています。

### \*学校管理下

①学校が編成した教育課程に基づく授業を受けている場合 (保育所等における保育中を含みます)	例 各教科(科目)、保育中、特別活動中(学級活動、クラブ活動、運動会、遠足、修学旅行等)
②学校の教育計画に基づく課外指導を受けている場合	例 部活動、林間学校、夏休み中の水泳指導
③休憩時間中、その他校長の指示・承認に基づき学校にある場合	例 始業前、業間休み、昼休み、放課後
④通常の経路及び方法により通学(通園)する場合	例 登校(登園)中、下校(降園)中
⑤その他、これらに準ずる場合として文部科学省令で定める場合	例 寄宿舎にあるとき、学校外で授業等が行われるときにその場所と住居・寄宿舎との間を合理的な経路・方法で往復するとき

※学校の責任において提供した食物によるO-157等の食中毒、熱中症やいわゆる突然死も給付の対象となる。

### 学校管理下で起こったケガの場合、災害共済給付制度を利用することをお勧めいたします。

- ・医療費の総額 5,000 円以上（自己負担額ではありません）が給付の対象になります。
- ・窓口では一度現金でお支払いをしていただくこととなりますが、後日**保険診療の医療費総額3割の額に、療養に伴って要する費用1割を加算した額の給付金**を受けることができます。（給付金は給食費等の支払いを行っている口座に振り込まれます）
- ・医療費の支給が**初診から最長10年間継続して受けることができる**ので、万が一後遺症が発生した際にも支給を受けられます。
- ・強制するものではありませんので、支払い方法に関して**最終的には保護者様のご判断**になります。

\*医療機関に証明していただくにあたっては、特別にご協力をいただいております。

証明を依頼する際は、その場ですぐに証明をいただけない場合があることをご了承ください。

\*受診した月から2年間請求行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、医療機関受診後は、速やかに請求書類を提出してください。

### <子ども医療証について>

- ・文京区では原則、災害共済給付制度を利用する場合、子ども医療証を併用することはできません。
- ・医療費総額が 5,000 円未満（自己負担額が 1,500 円）の場合は災害共済給付の対象とならないため、子ども医療証を利用してください。

ご不明な点等ございましたら、養護教諭 までご連絡ください。 電話 (3827) 7671