

ほけんだより

家庭数配布

H30年1月12日

我孫子中学校・保健室

新しい年を迎え、みなさんの胸にはどのような目標がたちましたか？
学年のまとめである3学期の始まりです。体調を整え万全の状態を毎日を送れるようにしていきましょう。

これから1年のうちでもっとも寒い時季を迎え、インフルエンザや
感染性胃腸炎の流行しやすい状態が続きます。うがい・手洗い・
咳エチケットに努めていきましょう。



☆ 1月から「まつもとひでこ松本秀子養護教諭」が着任されました。よろしくお願ひします！！☆

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

*保健室に来室する生徒の大半が、平熱35℃台の人です。

(健康な人の平熱: 36.5℃~37.1℃)

低体温の原因の1つと言われているのが『**筋肉量の低下**』です。

「よく寝る」「よく食べる」「よく動く」ことを意識して、
筋力アップを心がけてみましょう。



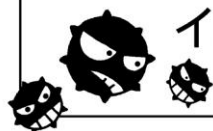
保健委員会

新しい年をむかえ、気持ち新たに、今年も保健委員会へのご協力お原負いします。
冬休み中は規則正しく、健康的に過ごすことができましたが、
さて、冬休み明けということもあり、生活のリズムが
崩れている人も多いと思います。なので、早寝、早起きを心がけ、
食事もしっかりと摂り、生活のリズムを整えていきましょう。
また、気温も低くなり、車や火にかけている時期なので、手洗い、うがい、
咳エチケット(マスク、加湿器)を活用し、インフルエンザなどの感染症を
流行させないように努めていきましょう。

保護者の皆様へ

～お知らせ3点をご確認ください～

①



インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



ご家庭で朝の健康チェックをお願いします。

1学期に行われた健康診断の結果、受診が必要な人にお手紙を配布しています。冬休み中に受診が済みましたら、**治療勧告書の提出**をお願いします。

②



③ 『我孫子市子ども医療費助成受給券』と『日本スポーツ振興センター災害共済給付』について

△中学校3年生までのお子様を対象に我孫子市から「子ども医療費助成受給券」が発行され、ご利用されているかと思えます。しかし、**学校管理下(登校中から下校中まで)での事故では、「日本スポーツ振興センター」への申請手続きが優先されるため、「受給券」の助成対象外**ということになっています。(我孫子市より)

△窓口負担額が1500円以上で「日本スポーツ振興センター」への申請対象となります。

Ⓧ**保険外診療分の治療費は含みません。**



*初診時に1500円お支払にならなくても通院などで最終的に1500円以上ご負担になった場合は申請対象になります。1500円以下の場合は、我孫子市へ償還手続きを行うことでご負担分が戻ってきます。(償還手続き方法は我孫子市HPをご覧ください)

【日本スポーツ振興センターへの申請方法】

- ①医療機関に申請書類の記入をお願いします。→申請書類は保健室でお渡ししております。
- ②学校からセンターへ申請手続きを行う。
- ③ご家庭の銀行口座に給付金が振り込まれる。

☆『受給券』を使用した場合☆

日本スポーツ振興センター災害給付金の中から、我孫子市へ返還する手続きを行うことで、日本スポーツ振興センターへ申請することができます。詳しくは保健室までご連絡ください。

◎学校管理下でけがをし、病院や接骨院などの医療機関にかかれた場合は、担任または顧問にご連絡ください。また、『日本スポーツ振興センター災害共済給付』についてご不明な点がございましたら、保健室までご連絡をお願いいたします。

養護教諭 根岸亜希子・松本秀子 04-7182-5191