

# 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「<sup>まつもとひでこ</sup>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。



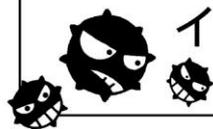
## 保健委員会

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ひいたします。  
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