



ほけんだより 9月



家庭数配布

H30年9月3日
我孫子中学校
保健室

体育祭練習が始まりました！

今年の体育祭練習・体育祭本番は、いつも以上に厳しい暑さが予想されます。夏休み明けは、暑さの中での活動に身体が慣れておらず、体調を崩すケースが多くみられます。

特に部活を引退した3年生！部活を引退した後、運動量・活動量が減り、体力がぐっと落ちています。今まで以上に暑さ対策への気持ちを高めてください。

我孫中生が最後まで全力で体育祭を戦い抜くためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」・「休憩」・「水分補給」を一人一人が心がけていきましょう。

【熱き（暑き）体育祭練習に向けての準備】

☆各自で帽子・着替え・タオルを持参し、暑さ対策をする。

☆水筒（可能なら多め）を持参し、水分補給をこまめに行う。

⇒のどが渴いたと感じる前に！！

☆「**体調がおかしいな**」と感じたら、無理をせずに、先生に報告をする。

つめがのびていると... こんなキケンやトラブルが?!



おれる！



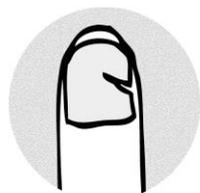
はがれる！



よごれがたまる！



ひと
人をひかく！



家で爪を短く切っておき
ましょう。

*家で切ってこれなかったら、保健室にも爪切りはあります。





◎「子ども医療費助成受給券」を申請させているご家庭に8月から使用できる新しい券が郵送されているかと思えます。その中に下記に添付した手紙が入っています。

資料一部抜粋

子ども医療費助成受給券について

この受給券は、子ども医療費助成を受けられる証明書となります。受給券の記載内容(氏名・住所等)に誤りがないかご確認し、受給券の裏面及び下記注意事項をよくお読みになり大切に使用して下さい。

対象学年	0歳～中学校3年生	
自己負担金	通院	1回につき200円又は無料
	入院	1日につき200円又は無料
	調剤	無料
使用方法	千葉県内医療機関	健康保険証と本受給券を提示し、記載されている自己負担金をお支払下さい。
	県外医療機関	償還払い(右記参照)が可能です。
助成対象	保険診療分(健康診断や予防接種など保険対象とならないものは助成対象外です)	

---こんなときは---

★保育園・幼稚園・学校で負傷したときは・・・
学校等の管理下で負傷した場合は、日本スポーツ振興センターによる給付対象となる場合がありますので、受給券は使用せず受診して下さい。

★受給券を忘れて受診したときは・・・
受診時、受給券を忘れた場合は、医療費の一部負担金をお支払下さい。後日償還払い申請(詳しくは右記参照)が可能です。

★下記のような場合は届出が必要です。
・他市に転出する場合(受給券を返却していただきます)
・ご加入の健康保険組合を変更した場合
・市内転居する場合
・受給券を紛失した場合

●毎年7月末に、8月から1年間有効な受給券をお送りします。
(必要な書類をご提出していただく場合があります)

☆詳しくは受給券と同封されていたお手紙をよくお読みください。受給券についてのお問い合わせは市役所へ、日本スポーツ振興センターについてのお問い合わせは、保健室までお願いいたします。

登下校や学校生活の中でのけがや、部活動や部活動での移動中でのけがなどについては、**受給券は使用できません。日本スポーツ振興センターでの申請をさせていただきますこととなります。**

けがをされて整形外科や接骨院、整骨院等を受診された場合は、担任または部活動顧問、養護教諭までご連絡ください。

◎1学期中に行われた健康診断の結果、受診が必要な人には受診勧告書を出しています。夏休み中に治療に行った人は、病院で記入してもらった用紙を学校に持ってくるようお願いします。

◎夏休み中に学校管理下【例えば部活動(活動場所への移動を含む)・体育祭関係など]でのけがや病気などがありましたら、日本スポーツ振興センターへの申請手続きをとらせていただきたいと思います。必ず顧問の先生または担当の先生にご連絡をしていただくようお願いいたします。

その他、ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

養護教諭 根岸亜希子・今井早紀 04-7182-5191