

# ほけんだより1月

## 家庭数配布

H31年1月10日

我孫子中学校 保健室

新しい一年が始まりました。学年のまとめである3学期の始まりです。胸のなかには様々な目標をたてている人も多いでしょう。

ぜひ、「健康を自分で管理する」ということも加えてください。新しい環境で活躍するには非常に大事なことです。

冬休み中に生活のリズムが崩れてしまった人は、立て直すのに思った以上に時間がかかります。そんな時は・・・

- ①早く寝る      ②朝ごはんを食べる      ③体を動かす

この3つを心がけて、「冬休みモード」から抜け出しましょう。

今年の<sup>とし</sup>ばんどうもくひようを

決めよう



寒い冬、  
やけど  
に注意



冬休みが終わり、生活のリズムは取り戻せていますか? 冬休みにはいっぱい食事をする機会や夜更かしをする日があったと思います。これから普段のリズムを取り戻せるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」などを行っていきましょう。

また、本格的にインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する時期がやってきました。マスクの着用や手洗いうがい、タオル・ハンカチをポケットに常に入れておいて、我孫子中全体で予防を心がけてこの冬を乗り切っていきましょう!

# 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。



② 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。



## ☆ご家庭で朝の健康チェックをお願いします☆

### 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られた場合は、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・今井早紀 04-7182-5191