

ほけんだより 9がつ

平成 26 年 9 月 3 日

我孫子中 保健室

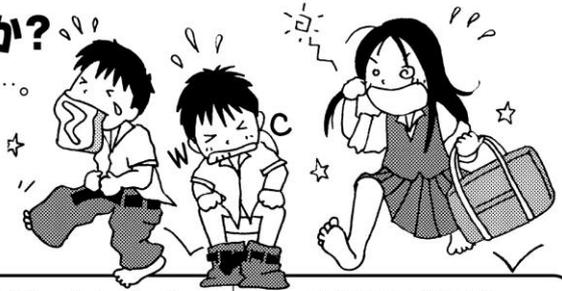
夏休みが終わり、2学期がスタートしています。生活リズムはとりもどせましたか？3年生は部活動を引退して朝練がなくなり、大きく生活が変わります。登校が遅くなることのないようにペースを作っていきましょう。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わりますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、

早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計クン！起こしてね！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つと 洗うのを 忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくて！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
--	---	--------------------------------------	---

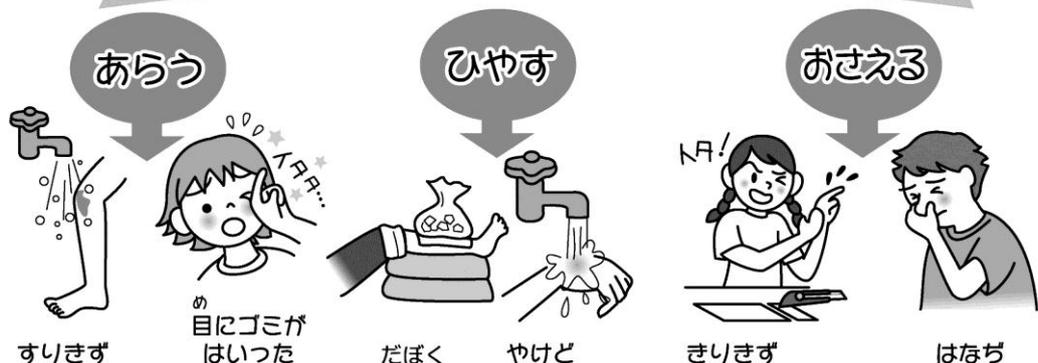
体育祭練習も始まります。疲れをためないように十分な睡眠と、朝食をとり、体調管理をお願いします。

☆各自で帽子・着替え・タオルを用意し、暑さ対策を行ってください

☆水筒を持参し、こまめに水分補給を！（*「のどが渴いた」と感じる前に）

9月9日は「救急の日」

＋けがをしたときは、まず…



爪は伸びていませんか？

体育祭練習が始まる前に…



保護者
の皆様へ

『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

我孫子市では、中学校3年生までのお子様に『子ども医療費助成受給券(通院1回200円)』が発行されており、各家庭で利用されていることと思います。しかし、学校管理下でのケガ等の際は、下記のとおり『日本スポーツ振興センター』より災害給付金が支払われるため、我孫子市では『受給券』を使用せずに受診することとなっています。

<日本スポーツ振興センター災害共済給付について>

年度初めに家庭と市が掛金を支払い、医療費の共済給付を受ける制度です。学校管理下のケガ等で医療機関を受診して窓口負担額が1,500円を超えたものが対象となります。窓口負担額は総医療費の3割分ですが、給付金は1割分を上乗せした4割分となります。

手続きの流れ 医療機関で書類を記入 → 学校から申請 → 各家庭の口座に振り込み

↓
保健室で必要な書類をお渡ししています

☆子ども医療費助成制度より優先適用されます。

注意! : 学校管理下でのケガ等により、『日本スポーツ振興センターの災害共済給付』の対象となる場合(窓口負担額1,500円以上)は、『子ども医療費助成受給券』を使用することはできません。

受給券を使用してしまったら…

『日本スポーツ振興センター災害共済給付金』の中から、我孫子市に差額を返還して頂くこととなり、子ども支援課と教育委員会で調整を行います。

『日本スポーツ振興センター』の対象は1,500円以上ですが、初診時の金額が1,500円以上に満たない場合でも、再診して最終的に1,500円を超える可能性があるため、市では受給券を使用しないことをお勧めしています。最終的に1,500円に満たなかった場合は、子ども支援課で手続きをすると償還払いを受けることができます。

お願い

夏休み中に、学校や部活動のケガ・熱中症により病院で受診した際は、『日本スポーツ振興センター災害共済給付』の申請をしますので、担任または部活動顧問にお申し出ください。ご不明な点がございましたら保健室までお問い合わせください。