

ほけんだより



H28年1月7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。

インフルエンザや感染性胃腸炎への注意はこれからもまだまだ必要です。
うがい・手洗い・咳エチケットに努め、我孫子中学校で流行が起こらない
ように一人ひとりが心がけていきましょう。



受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう

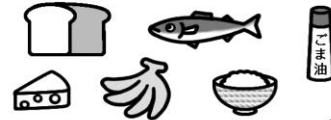


- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



1・2年生のみなさんにも言えること!!

様々な場面で活躍する力をつけるためにも、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を実践していこう!



保健委員より

新しい一年が始まりました。新年の目標と一糸者に健康面の目標も考えてみてはどうでしょうか。そして目標達成に向けて自分で何ができるのかを考えてみましょう。

これからはインフルエンザの流行期をむかえます。インフルエンザを防ぐためにも「手洗い・うがい・咳エチケット(マスクの着用)」など、心がけていきましょう。



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。



*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・海老根静香 04-7182-5191