

# ほけんだより



H29年1月10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。



## 寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning! /



体内時計をリセット!  
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!



寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

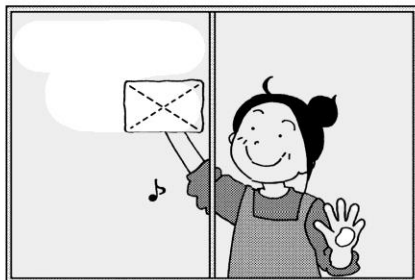
スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ!

体を動かす!



シャワーで済ませずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかりよう!

湯船につかる!



\*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。

筋力アップとともに上記のイラストにある生活習慣を心がけてみましょう。

保健委員より

みなさん、冬休みは早寝早起きを意識することができましたか？クラスでは、加湿器も導入され、インフルエンザや感染性胃腸炎などの対策も本格的になっています。少しでも感染症をはやらせないように、保健委員を中心として全校生徒一丸となって予防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・鈴木千絵里 04-7182-5191