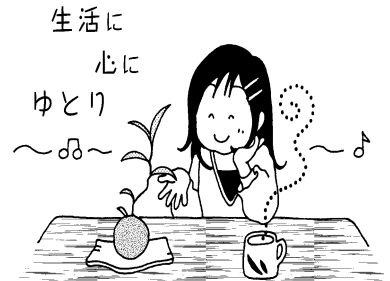


保健だより 5月

2019. 4. 19

横浜市立上飯田中学校
保健室

春から夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく体調を崩しやすくなります。もうすぐ、10連休ですがインフルエンザB型流行の兆しがあるようです。早寝早起きを心がけ手洗いをこまめに行いましょう。



規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

質問 学校に間に合えばいいんでしょ。どうして早起きは、大切なの？

学校が始まるのが、8：45だから8時に起きても間に合うし・・・



答え 7時までに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出て健康な一日を送ることができるのです。

質問 昼、たくさん食べるから朝ごはんは、食べなくていいでしょ？

食べると気持ち悪くなるし・・・



答え 朝ごはんを食べることで、体温が上がり血の流れが良くなり朝から活発に動けるようになります。今、何も食べていない人は15分今より早起きして朝ごはんの時間を決めて何か少しでも食べることから始めましょう。

残念ながら、上中の生徒で毎日3食食べるといふ生徒は、68.1%（食べていない人が100人もいることとなります。）という結果が昨年11月に行った「心と体の健康チェック」でわかりました。3食食べていない人は、朝を抜いているのではないのでしょうか。朝食は、大事です！少し、早起きして食べるようにしましょう。簡単に栄養満点の朝食のレシピが保健室や図書室にあります。見たい人は、いつでもどうぞ。

早起きするためには・・・早めに寝る！です。

下校後、夜までの間に寝てしまうという話をよく聞きますが、午後3時以降の昼寝は弊害があるそうです。昼寝をする場合は、3時前までに30分以内で！

内科検診 日程変更のお知らせ

4月17日に予定していた内科検診ですが、内科校医の山本先生の急用でできませんでした。

5・6・7組、1年、2-1・2-2の内科検診は、24日に変更になりました。

＜保護者の方へ＞

※原則、本校では全員加入です。万一、加入されない場合は5/7までに保健室金子までお知らせください。
 掛け金は、年額一人460円です。校納金の中に含まれています。就学援助等に該当する場合は、後で返金されます。



学校(園)でけがをしたときは…

独立行政法人日本スポーツ振興センターでは、学校(園)で起こったけがなどに対して医療費等の給付を行っています。この給付の経費を、国・学校(園)の設置者・保護者(同意確認後)の三者で負担しています。その仕組みを「災害共済給付制度」といいます。

先日体育の授業でけがをしたヒデオくん。病院での治療を受けたようです。

診察受付・会計
 お願ひされていたヒデオくんの医療等の状況の証明ができました。
 ありがとうございます。

翌朝…
 ヒデオ、きのう病院からもらったから、先生にわたしておいてね。
 ハーイ

センターから
給付金が支払われます!
 学校(園)で、けがなどをして病院にかかり請求書類が届くと、センターが内容を審査し、基準に該当すると給付金をお支払いします。

「医療等の状況」だね。
 「医療等の状況」を…
 学校(園)の設置者
 学校(園)に提出してください

先生、お母さんがこれをわたすようにって!

5月1日

これは概要をお知らせするちらしです。詳しくは、災害共済給付制度のお知らせ、センターホームページをご覧ください。

JAPAN SPORT COUNCIL
 日本スポーツ振興センター

<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

※健康保険が適用される受診が対象です。
 ※受診した月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。

お願い
 「医療等の状況」を医療機関などに証明していただくに当たっては、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師、鍼灸師の皆様の特例の配慮によりご協力をいただいております。
 なお、「医療等の状況」などを持参してもその場で書いていただけない場合もありますことを、ご了承ください。

横浜市では、今年(ことし)の4月(がつ)から小児医療費助成(しょうにいりょうひじよせい)が中学3年生(ちゅうがく ねんせい)までになりましたが、学校(がっこう)でのけが(けが)の場合は、このスポーツ振興センター(しんこう センター)の制度(せいど)を使ってください。

いろいろな事情(じじょう)で小児医療費助成(しょうにいりょうひじよせい)を使(つか)いたい場合(ばあい)には、保健室(ほけんしつ)までご相談(そうだん)ください。

*手続き(てつづ)きは・・・

学校(がっこう)でけが(けが)をして医療機関(いりょうきかん)にかか(か)った場合(ばあい)は、担任(たん にん)か部活顧問(ぶかつこもん)か保健室(ほけんしつ)までお知らせ(し)ください。手続(てつづ)きに必要な書類(ひつよう しよるい)をお渡(わた)しします。医療機関(いりょうきかん)の窓口(まどぐち)では、一旦(いちど)医療費(いりょうひ)の支(し)払い(はら)をお願い(ねが)します。給付金(きゅうふきん)申請(しんせいご)後の約(やく)2ヶ月(かげつご)後に、かか(か)った金額(きんがく)に加(くわ)え療養(りょうよう)に伴(とも)って要(よう)した費用(ひよう)が戻(もど)ってきます。

