

寒い日が続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行りやすく、寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなります。現在、インフルエンザBによる感染が学校内でも流行しています。「ちょっと前にインフルエンザにかかったから大丈夫！」と思っている人はいませんか？その時にかかったインフルエンザがA型であればB型はかかります。これまで以上に防寒対策・感染症対策が必要です。感染対策は、手洗いうがい、換気、マスク、咳工チケット、生活習慣を整えるなどたくさんあります。今、できることからみんなで取り組みましょう。



「ストレス」と上手くつきあおう！

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実は「ストレス」があることで、やる気が出たり、前向きな目標を持ったりと、成長できるチャンスにつながることがあります。

テストや勉強を「ストレス」と感じる人は、取り組み方や目標の決め方を工夫したり、終わった後の楽しみを考えたりして、

「めんどくさい」「やりたくない」と感じるよくない「ストレス」を少なくする方法を自分なりにみつけてみましょう。

よくない「ストレス」はためてしまふと心やからだの調子にもつながります。

休けいをとったり、好きな音楽を聴いたりして上手くつきあっていきたいですね。



きも 気持ちのコントロール

いがりやかな 悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

おお 大きく息を吸って
はくことで、気持ち
を落ちつかせます。
あとのことを考える
余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの
対象となっている人
から離れる、解決し
にくいことを一度忘
れるなどです。

③ 自分を外から見る

いま 今の自分の状態
を、ほかの人から見
たらどうなのか考
えることで、自分自身
を見つめ直します。



スポーツ振興センターの申請や保健関係書類の提出は済んでいますか？



○学校管理下での事故は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。3年生は、中学校の管理下である今年度3月までの事故は、中学校への申請が必要です。卒業までに忘れず申請してください。

1・2年生も申請には時効がありますので、治療が終わったら早めに申請してください。

○健康診断の結果やオレンジ色の保健関係用ファイルを
まだ持ち込んでいる人は速やかに提出・返却をしてください。

※自分で提出・返却したかわからない人は
保護者の人に確認をしてください。



学校(園)又は通学(園)中のケガ等の
医療費は
2年以内に
ご請求ください！



受診した月から**2年間** 請求を行わなかった場合は、
時効により給付が受けられなくなります。

全部請求した
かしら？

よくある請求漏れの理由

先生に書類を
渡したかな？



「医療等の状況」
を医療機関等に
証明いただいて
いない

初回の給付を
受けたが
継続分は未申請

全ての治療が
終了した後に
まとめて
請求しようと
思っていた



※医療費は『月ごと』に時効が発生します。

「請求していないかもしない」と思ったら
まず、学校(園)にご相談ください