

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 11 令和6年2月1日(木)

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。この時期は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るので、これまで以上に防寒対策・感染症対策が必要です。

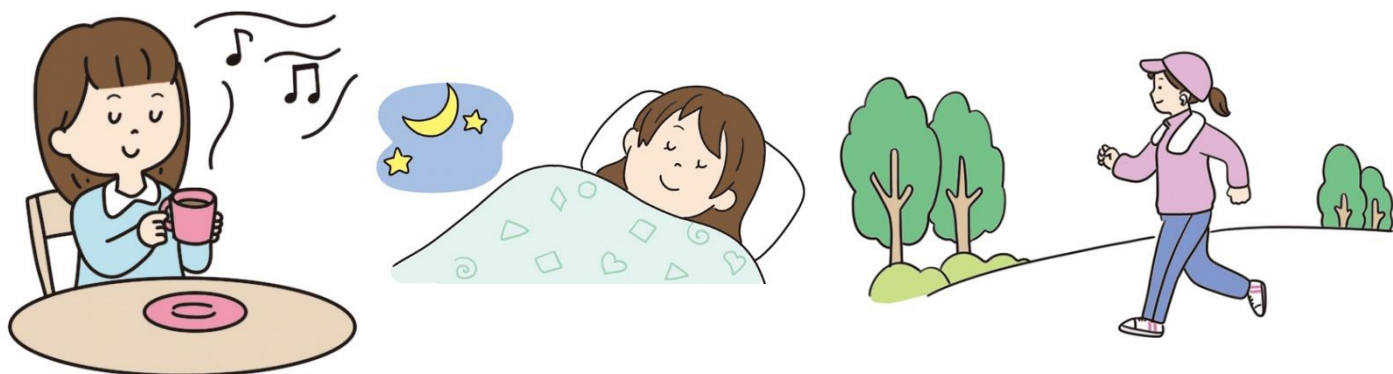


「ストレス」と上手につきあおう!

「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場合があります。



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」はためてしまう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につきあっていきたいですね。



スポーツ振興センターの申請は済んでいますか?



学校管理下での事故で、医療機関を受診し窓口で1500円以上かった場合は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。

今年度1月25日までに申請のあったものについては、すでにスポーツ振興センターに提出して手続きを進めております。

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。



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れない」と思ったら
まず、学校(園)にご相談ください