

# 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7年2月14日(金)

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。

### きも 気持ちのコントロール

怒りや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

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。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

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。

今年度、1月末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