

# ほけんだより

浦安市立高洲小学校保健室 2024年9月12日発行

あつ ひ つづ あさばん すこ す きせつ あさばん にちゅう  
まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少だけ過ごしやすくなってきましたね。これからの季節は朝晩と日中  
きおんさ たいちよう くず ふろ はい すいみん じゅうぶん まいにち げんき す  
の気温差で体調を崩しやすくなります。ゆっくりとお風呂に入り、睡眠を十分にとり、毎日を元気に過ごしましょう。

## 秋バテに気をつけて！！

しょうじょう ひと あき  
こんな症状の人は、秋バテかもしれません…

おも  
なんとなくからだが重い

き  
だるくてやる気がおきない



ちょうし わる  
おなかの調子が悪い

げんいん  
原因はこんなこと…

なつ あつ  
☆夏の暑さのつかれがのこっている。

にちゅう あさばん きおんさ  
☆日中と朝晩の気温差にからだがついていかない。

れいぼう からだ ひ つめ た なつ せいかつしゅうかん つづ  
☆冷房で体が冷えたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣が続いている。



あき かいふく  
秋バテからの回復には…

うわぎ ぬ き じょうず おんどちようせつ  
◎上着を脱ぎ着して、上手に温度調節をしよう。

あさひるばん しょく た  
◎朝昼晩、3食きちんと食べよう。

つめ の た  
◎冷たいものを飲みすぎない、食べすぎないようにしよう。

ゆふね  
◎ゆっくり湯船につかろう（シャワーだけですませない）。

よる はや ね ねぶそく  
◎夜は早めに寝て、寝不足にならないようにしよう。



# 保護者の皆様へ

## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下でけがをし、医療機関で受診した場合は、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度による医療費給付の対象となります(ただし、診療点数500点未満は対象外となります)。申請の流れは以下のとおりです。

なお、学校管理下でのけがに関しては、子ども医療費助成制度の受給券は使用できませんので、受付で提示しないよう、ご注意ください(ただし、診療点数500点未満の場合は受給券が使用できます)。

すでに受給券を使用して受診済みの場合は、その後の手続きが必要ですので、学級担任までお知らせください

### ① 医療機関で…

医療機関の受付で「学校でけがをした」と伝え、診察・治療を受ける  
受給券を使用しないで会計をする

### ② 学校に…

学級担任に受診したことを伝え、日本スポーツ振興センターの申請書類を受け取る

### ③ 再度医療機関で…

受付に、日本スポーツ振興センターの申請書類を提出し、作成してもらう  
(当日、または後日)作成してもらった日本スポーツ振興センターの申請書類を受け取る

### ④ 作成してもらった申請書類を学級担任に提出する

★書類を提出してから2～3か月後に、市教育委員会を經由して給付金が支給されます。

★子ども医療費助成制度の受給券を使用して受診した場合、該当の医療費について助成された額を災害共済給付金から市に返還していただく手続きが必要になります。

