



ほけんだより No.2

令和7年5月2日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。心と体の調子はどうですか？「正直疲れたな～」と感じる人もいるのでは？それぞれ自分に合った方法でリフレッシュし、5月も元気にすごしましょう！



5月から全体練習が始まりました。小学生を引っ張っている中学生の姿がとても頼もしく感じられます。日頃の成果を十分に発揮できるよう健康面に気をつけて、安全に！楽しく！あきらめない心で、勝利をつかみとりましょう！

#### 健康面の心得その1：水筒を必ず持ってこよう！

熱中症対策の基本は、水分補給です。のどが渇いてなくてもこまめに水分をとることが大切です。

#### 健康面の心得その2：服装は軽装。基本は半袖・ハーフパンツ！

風通しのよい涼しい格好で練習しましょう。指示があるとき以外は帽子をかぶりましょう。

#### 健康面の心得その3：マスクをはずそう！

屋外では十分に距離が確保できます。熱中症対策を優先させます。

#### 健康面の心得その4：朝ご飯を必ず食べよう！

体育大会も練習も午前中にあります。朝ご飯でエネルギーをチャージして参加しましょう。



#### 健康面の心得その5：体調に異変を感じたら無理をしない！

自分の体調は自分で管理できるようになりましょう。異変を感じたら、まわりの人に助けを求めましょう。

#### その他：保健室では経口補水液と塩分チャージタブレットを準備しています！

体調不良や熱中症予防など、状況に応じて使用していきます。



#### 生活習慣を見直そう！

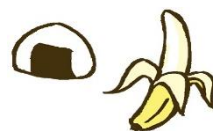
朝ギリギリまで寝ていれば朝ご飯を食べる時間はとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



#### 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできるし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。

慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、バランスも考えましょう。



# 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

## 【災害共済給付制度とは】

災害共済給付制度とは、学校の管理下で災害にあった時に給付金の支払いを行う助け合いの制度です。運営に必要なお金は、国・学校の設置者（延岡市）・保護者で負担します。



## 【加入について】

延岡市の小中学校の児童生徒（5月1日在籍）は、全員加入することになっています。

## 【掛金と支払い方法】

延岡市は、1人当たり920円の掛金になります。（保護者負担は1人当たり460円）

※北方学園では、4月の学校納入金に含まれています。改めて徴収することはありません。

## 【災害共済給付を受けられる範囲は？】

- ◎ 学校の管理下（登校中→学校生活→下校中）  
各授業中、休み時間、昼休み、部活動、登下校、修学旅行 等
- ◎ 治療開始から終了までの医療費の総額が500点（5,000円）以上のもの  
※保険適用で窓口での支払いは1,500円
- ◎ こんなときは対象外・・・
  - 保険外診療にあたる医療費、交通費など
  - 第三者の加害行為による災害で、加害者から損害賠償を受けた場合  
対自動車交通事故など



請求に必要な書類（「医療等の状況」、「調剤報酬明細書」など）は、学校から病院へ記入依頼を出します。※通院が長引く場合は、保護者に病院へ持っていただくこともあります。

学校管理下で起こったけが等で病院を受診した場合は、学校までご連絡ください。その際、部活動中の場合は必ず部顧問にも伝えてください。部活動中に痛めて保護者判断で受診したため、部顧問が知らないという場面が多々あります。部顧問を通して保健室へ連絡でも構いませんので、よろしくお願いします。

また、受診する際は、「延岡市子ども医療費助成制度」は利用せず、保険診療の3割分でお支払いください。

ご不明な点がありましたら、中学校保健室（松永）までお問い合わせください。

## ※本支配布

延岡市教育委員会とおやこ保健福祉課からの「学校管理下でのけがをした場合は災害共済給付制度をご利用ください」（青色）もご覧ください。

