



2学期が始まりました。夏休み中に昼夜逆転していた人、終盤徹夜で課題をしていた人、生活のリズムを学校仕様にしっかり戻しましょう。体内時計を整えるためには、朝しっかり光を浴び、体のスイッチを入れることが大切。朝、起きたらまず、カーテンを開けて外の光を浴びましょう。すっきり目覚められますよ。そして、ゆっくり朝ごはんを食べてから登校してください！生活と体調を整えて、元気に2学期スタートしましょう ^ ^

9月9日は救急の日

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで過度に圧迫。心臓より高く上げます。



なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は

運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を
繰り返しすることで起こる、
筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



悩み事は抱え込まないで！

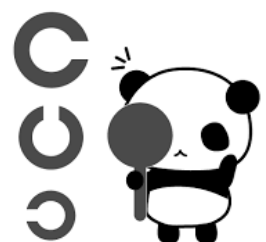
勉強のこと、友人関係のこと、部活のこと、、、学校の中に不安がある人は、休み明け気持ちが落ち込むかもしれませんね。吐き出すと少し気が楽になることもあります。**何かあったら、いつでも保健室に相談に来てくださいね ^ ^** スクールカウンセラーの先生に相談することもできます。1学期に体育館でお話をしてくださった別宮先生です。2学期の来校日は**9/11 (火) 9/18 (火)、10/2 (火)、10/16 (火)、11/6 (火)、11/20 (火)、12/4 (火)** です。希望者は、保健室や担任の先生に声をかけてください。

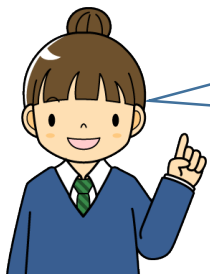


治療が終わった人は報告を！

夏休み中に、各種治療が終わった人は、担任の先生に受診報告書（受診のおすすめ）を提出してください。受診については家庭の事情などもあると思いますが、報告書を出してもらうことで、どのくらい治療が終わっているのか、把握に役立っていきますのでご協力お願いします。

・・・と言っても、治療は誰のためでも何のためでもなく、**自分自身の健康管理のためです！！** 学校からの呼びかけが、皆さんの健康増進のきっかけとなれと思います。





スポーツ振興センター災害共済給付制度って何??

毎年、入学者説明会や新入生オリエンテーションでお話している、この制度。皆さん覚えていませんか？部活や体育、登校中のけがで使った人も多いと思います。家に持ち帰って、お家の人にも是非見せてください。

Q 1 制度について教えてください

A これは、全員が入学時に加入しており、学校管理下で起きた事故やけがについて、災害共済給付を行うものです。学校管理下とは、授業中・部活動中（校外活動や合宿中も含む）・登下校中（対車や対自転車の交通事故で、加害者からの損害賠償を受ける場合は対象外）などです。

Q 2 誰でも使えますか？

A 全員使えます。

Q 3 いくら戻ってくるのですか？

A 自己負担額（医療費総額の3割）+お見舞金（医療費総額の1割）＝医療費総額の4割分のお金が戻ってきます。ただし、入院等で高額療養費の対象となる場合は、所得に応じて自己負担限度額+医療費総額の1割が支給となります。

Q 4 どういう時に使うのですか？

A 学校管理下でのけがで医療機関を受診した場合、保険診療における医療費総額が5,000円（自己負担額1,500円）以上かかったものが対象となります。初診から治癒するまでの合計で超えればOKです。
（※保険外診療分・カイロプラクティックや整体等の保険適用外の施術・差額ベッド代・交通費・レンタルの松葉杖代などは給付対象になりません。）

Q 5 去年のけがでも申請できますか？

A 時効は、けがで受診した日から2年間です。

Q 6 福祉医療制度を使っているのに、窓口支払いはないのですが請求できますか？

A 窓口負担が無い場合も、医療費総額の1割分はお見舞金として給付されますので、請求できます。ただし、医療費の助成と災害共済給付との二重払いになる可能性があるため、市町村との調整が必要となります。『医療等の状況』や『調剤報酬明細書』には【公費負担医療制度記入欄】が設けられていますので、そちらに制度の利用状況を必ずご記入下さい。

Q 7 申請するにはどうすれば良いですか？

A 保健室で用紙を渡しますので、医療機関の窓口で書いてもらってください。必要な書類は主に以下の通りです。すべて保健室にありますので、取りに来てください。書いてもらった書類を元に学校から県・国に申請し、申請が通ったら給付されます（給付は申請から約2ヵ月後）。

- ①『申請書・口座申出書』…個人情報やけがの発生状況、振込先の口座について自分で書く書類です。
- ②『医療等の状況』…医療機関の窓口で書いてもらう書類です。1つの病院で、ひと月につき1枚必要です。接骨院は別様式なので、申し出てください。
- ③『調剤報酬明細書』…薬局での支払いも対象になります。薬局で書いてもらう書類です。
- ④『高額療養状況の届』…1ヵ月にかかった医療費総額が70,000円（自己負担額で21,000円）以上だと、この書類が別途必要になります。家庭または勤め先で記入してもらう書類です。



分からないことがあったら、保健室まで気軽にお問い合わせください。
保護者の方からのお電話でも大丈夫です。