



2025年11月6日

つくし野中学校

保健室

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたいという思いが込められた“いいよの日”です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思う時もあるかもしれません。そんな時はぜひ保健室で話を聞かせてください。誰かに話すことで少し心が軽くなるかもしれません。

## 11月の保健目標

### 『正しい姿勢を身につけよう！』

数字の1が背筋を伸ばした姿に見えることから、11月1日は“良い姿勢の日”と制定されています。良い姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため、集中力・記憶力も上がって勉強がはかどります。来週から期末考査が始まりますね。試験勉強を頑張っている人も多いのではないのでしょうか？ぜひこの機会に“良い姿勢”を意識してみましょう。



#### 環境

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では人との間隔を開けている
- ☐ 室内では換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている
- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



#### 生活

- ☐ 外出後、食事前、トイレの後などに必ず手を洗っている
- ☐ 消毒を心がけている
- ☐ 鼻水はすすらずにかんでいる
- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠を取っている
- ☐ 体調不良の時は家でゆっくり過ごしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行っている

### チェックリストで感染症予防を確認してみよう！！

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期になりました。ウイルスや細菌は見えないですが、日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防することができます。自分の生活を振り返ってみましょう。

## 【保護者の皆様へ】

### ●感染症について

先月合唱祭あたりから流行していたインフルエンザですが、現在は全体で1・2人程の感染者数になりました。学校では、保健委員の生徒を中心に換気の声かけ等を行い、感染対策に努めています。季節の変わり目で身体も崩しやすい時期です。引き続き予防を心がけていただきながら、お子様が登校前に体調不良を訴えた場合は検温をし、授業を受けられる体調かどうか相談の上登校の判断をお願いいたします。

### ●色覚検査について

1年生の希望者を対象に学校で実施する色覚検査について追加のお知らせです。申込書をご提出してくださった保護者の皆様ありがとうございました。希望者数の結果以下の日程で検査を行います。お昼なしで終わった人から下校とさせていただきます。

期末試験中の実施となりますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

実施クラス	日程
1年A～Dの希望生徒	11月13日(木)
1年E～H・I組希望生徒	11月14日(金)

### ●スポーツ振興センターについて

スポーツ振興センターは、学校管理下における生徒の負傷等に伴う医療費等の給付制度です。

学校管理下で発生した1つの怪我等について、健康保険法に基づく医療費総額が500点（5000円）以上（目安：保険証を提示窓口で支払う自己負担額が1500円以上）の場合が対象となります。保健室では、応急処置だけでは心配だなと感じる怪我が起きたとき、学校の判断で病院を受診するときなどに必要書類をお渡ししています。申請されるかどうかはご家庭の判断のため、必須の申請ではありません。

#### 医療証の使用について

（親）子医療証を持っている生徒が学校管理下で負傷・疾病にかかった場合は、医療費総額が500点（5,000円）以上であれば災害共済給付の対象となるため、（親）子の医療制度より災害共済給付制度のほうが優先され、医療証は使用することができません。「学校管理下の災害については医療証は使用しない」という点にご注意ください。（保険証は使用していただいて問題ありません。）

#### 申請から給付までの流れ

- ①ご家庭から提出書類を受け取る  
↓
- ②書類をもとにスポーツ振興センターへ申請  
（確認事項があった際は、養護教諭から保護者の方にお電話等で確認させていただく場合があります。）  
↓
- ③給付決定内容・振込予定日のお知らせを配布  
↓
- ④給付完了

申請から給付完了までに2～3か月程かかります。申請内容に不備があった場合は再度申請となることもあります。期間に余裕をもって申請していただきますようお願いいたします。治療が継続になる場合は、再度書類をお渡しますので記入後学校までご提出ください。

ご不明点等ございましたらいつでもお気軽に保健室までお問い合わせください。