

今日は「中秋の名月」ですね。日中の気温はまだ高く、「秋」らしさを感じにくいですが、朝晩の気温は下がり、寒暖差で体調をくずしている人も多いようです。

来週は最高気温が30℃を超えることもなく、最低気温は20℃を下回る日もあるようです。生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行いましょう。



体調不良者増加!!

先週までの保健室来室者数です。

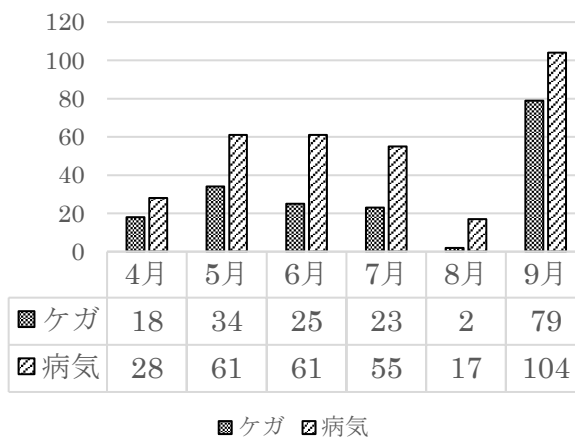
9月は体育大会もあり、例年ケガも増えますが、今年は暑さのためか、体調不良者もかなり多くいました。

ただ、前日からの様子を聞くと、「睡眠不足」「朝食抜き（通常より少なめ）」「朝から体調が悪かった」という人が多くいました。

体育大会終了後の保健室来室者はというと、ケガでの来室は減りましたが、体調不良者はあまり減っていません。

季節の変わり目は、体調も崩しやすい季節です。日々の生活を振り返り、改善できることは少しずつでも見直しましょう。

保健室月別来室者数【4月～9月22日】



登校前に健康観察をしましょう!

【朝の健康観察 チェックポイント】

- ① 頭痛・腹痛がある
- ② のどの痛みや咳をしている
- ③ 食欲がない
- ④ だるい、ふらふらする
- ⑤ 前日に学校を休んだまたは早退した

朝起きて、登校前にすることは何ですか？

まずは、自分自身の健康観察から始めてみませんか？

①～⑤のような症状があるときは、まずは保護者の方に伝え、必ず検温し、登校できそうか（一日学校で元気に過ごせそうか）判断しましょう。不安がある場合は、無理をせず、自宅で休養を取ることをお勧めします。

2回目の視力検査を実施します。

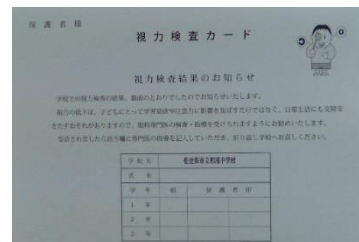
10月に視力検査を実施します。

1学期に視力がB・C・Dだった人には「視力検査カード」を配布しましたが受診しましたか？

7月の保健だよりに「受診及びカードの返却は9月末までをお願いします。」と書いていましたが、まだ提出されていないカードが多数あります。「視力検査カード」が自宅にある場合は、早めに学校へ持ってきてください。今回の検査でB・C・Dの人には、10月末にカードを配布する予定です。

【保護者の皆様へ】

- ① 「視力検査カード」、「歯・口の健康診断結果のお知らせ」等々、6月末までに実施された健康診断の結果については、すでに配布しておりますが、その後受診はされたでしょうか。受診や検査が必要で、まだ受診されてない場合は、早めの受診をお勧めします。受診後は受診済みの用紙を学校へ持たせてください。



- ② 市内各所で「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」とともに、発生しています。登校前、ご家庭での健康観察をよろしくお願いします。欠席等については、必ず学校へ連絡をお願いします。

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

本チラシは災害共済給付制度(医療費)における時効に関する概要をお知らせしています。
「災害共済給付制度」の詳細については、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。

