

ほけんだより

令和2年5月8日
NO.1
鈴谷小学校保健室

児童数配付

5月のほけん目標
生活リズムを整えよう

臨時休校が続いていますが、みなさんお元気ですか？長い間、顔を見ていないのでさみしい気持ちでいっぱいです。休校期間中も自分の命、周りの人の命を守るための感染症対策を続けましょう。感染症予防の3原則は①感染経路遮断（手洗い・うがい・マスク）②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度な運動）③感染源の除去（消毒・外出自粛）です。慣れない生活で困難を感じていると思いますが、きっと報われる日が来ると信じて乗り越えましょう。

笑って心もからだも元気！



“笑うこと”は私たちの心やからだにいい影響をもたらしてくれます。我慢の多い日々ですが、そんなときこそ笑顔を忘れずに過ごしてください！

笑うとよいこと

- その1 免疫力アップ
- その2 ストレス解消
- その3 脳の活性化とリラックス効果



独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

この災害共済給付制度は、学校の管理下（登下校中を含む）でけがをして医療機関を受診した場合に医療費の給付を行うもので、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、振興センターと省略）法に基づく公的給付制度です。国・学校の設置者・保護者の三者の負担による共済制度です。

☆ 手続きは？

学校で手続きをします。学校の管理下のけがで、帰宅後、様子をみて医療機関を受診していただいた場合は、担任の先生に連絡してください。医療機関で記入していただく用紙をお渡しします。

学校でのけが（登下校時を含む）で、医療機関を受診する際は、「学校管理下の災害である」と申告し、窓口で医療費をお支払いいただき、振興センターの申請用紙「医療等の状況」を医療機関で記載していただいたものを学校へ提出していただきます。なお、子育て支援医療費助成制度を利用し、窓口負担がなかった場合も申請はできますが、医療機関の窓口で負担していない保険診療分（3割分）について、後日、市の年金医療課より返還請求届き、返還していただくことになります。返還手続き等煩雑になりますので、初めから振興センターの制度をご利用ください。

☆ こんな場合は、給付が受けられません。

- ・ 医療費の合計が5,000円以下（病院の窓口支払いが1,500円以下）の時
※医療機関から発行される領収書は大切に保管しておいてください。
- ・ 保険診療以外で治療を受けた時（歯科の自由診療など）
- ・ 細かい規約があります。ご不明な点がある場合は、保健室までご連絡ください。

☆ 共済掛金（460円）の集金について

5月の学年集金にて、掛金の集金を行います。就学支援対象家庭においても一旦集めさせていただきます。後日返金させていただきます。