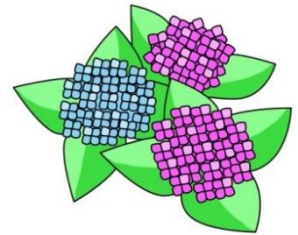




令和7年6月2日（月） 小平市立小平第二中学校

保健室発行

6月は季節の変わり目で、真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖の差が大きく心も体も疲れやすい時期です。疲れがたまっているかも…と感じた時は、毎日の睡眠を見直してみてくださいね。睡眠は「疲労回復」や「免疫力UP」に効果的です。RIKUTAIでよい結果を残したいと一生懸命に練習しているみなさんの姿を見ていると、自分の心と体のケアにもぜひ力を入れてもらいたいな…という想いがあります。日々の疲労がたまっただまの状態では、熱中症やケガにつながることもあります。自分たちの力を最大限に発揮するためには、意識的に体を休めることも必要です。みなさんの睡眠事情はどうでしょうか？



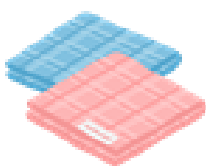
6月の保健行事

6月	11日（水）	歯科健診	1年生	8:45～	保健室
	18日（水）	歯科健診	2年生	8:45～	保健室

保健委員会活動「さわやかチェック」を実施します！

食中毒や熱中症の予防が必要な季節を迎えるため、日頃から清潔なハンカチや水筒の持参、朝食を食べてから登校することがこれまで以上に大切になってきます。全校生徒が健康的かつ衛生的な生活を送ることができるよう、保健委員会の活動として、ハンカチと水筒の持参、朝食の有無について点検をします。

実施期間は、6月3日（火）～ 6月13日（金）の朝学活で実施します。
基本的な習慣を身に付けられるように、みなさんご協力をお願いします。



日本スポーツ振興センター「災害給付制度」について

小平市教育委員会では、市立小・中学校に在学する児童生徒の学校管理下での負傷、疾病等に備えて、日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。これは、学校の管理下で発生した災害により、病院で治療を受けた場合に、後日請求によって医療費の給付を受けることができる共済給付契約です。なお、共済掛金については小平市が全額を負担していますので申請するにあたっての保護者の方の負担はありません。災害共済給付業務に関する詳細は、ホームページをご覧ください。

(災害共済給付Web ホームページ: [https:// www.jpnsport.go.jp/anzen/](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/))

対象の災害により治療を受けた場合には、申請に必要な書類をお渡ししますので、担任や顧問または保健室まで連絡してください。

学校管理下とは？

- 授業中
- 休憩時間中
- 登校中・下校中
- 部活動中
- 校外学習中(スキー教室、修学旅行など) など



支給対象は？

医療保険各法(健康保険、国民健康保険、共済保険など)に基づく療養に要した費用(初診から治癒までにかかった費用)が500点(5,000円)以上のものについて給付されます。

※同一の災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。

※給付事由が生じた日から2年間請求を行わないときは、時効によって消滅します。

〈給付の対象外になるものについて〉

- 医療費が500点(5,000円)未満の負傷、疾病等
- 健康保険の適用をされない治療
(歯科治療の場合の保険適用外の差し歯(セラミック製)、美容整形など)
- 差額ベッド代、付添看護料
- 松葉杖等のレンタル代金、包帯や医薬品などの患者実費分
- 検査のみの診療や入院で、異常がなく病名がつかない場合
- 交通事故の場合(自動車損害賠償責任保険にかかるため)
- 生活保護世帯の生徒の場合(医療扶助をご利用ください)

こども医療証の使用について

上記の災害給付の申請をする場合には、医療機関を受診の際に「こども医療証」「ひとり親医療証」は使用しないでください。(小平市の条例で決められています。)医療機関窓口で提出を求められた場合には、その旨をお伝えください。

小平市外にお住まいの方は取り扱いが異なる場合がありますので、ご相談ください。