

保健だより 3月



R7.3 越谷北高 保健室

3月の「さようなら」と 4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

ケガをした人！忘れていませんか？ スポーツ振興センター給付手続き

ケガをして受診した際の、医療費給付の手続きを忘れていませんか？
時効は2年。うっかり時効を過ぎると給付を受けられません。
心当たりのある人は至急保健室に手続きに来てください。



どっちで手続き？ 「子ども医療助成制度」と 「スポーツ振興センター」

市町村の「子ども医療費助成制度」の範囲が拡大し、高校生も無料で受診できるようになりました。

しかし、学校の管理下でのケガの場合は下記の理由で「子ども医療助成」は利用せず、「スポーツ振興センター」の利用をお勧めします。

医療機関の窓口で、一旦、医療費を支払いましょう。
それから保健室に行き、スポーツ振興センターの手続きを行ってください。

| | |
|--------------------------------------|--|
| スポーツ振興センター (学校管理下のケガが対象) | 子ども医療助成制度 (学校外のケガも対象) |
| かかった医療費より多く給付 | かかった医療費のみ給付 |
| ケガをしてから 10年間の医療費を給付 (卒業後も給付有り) | 卒業後も治療が続いた場合、 卒業後にかかった医療費の 給付が無い |

巣立ちゆく皆さんへ～卒業おめでとうございます～

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

振り返ってみて、高校3年間はいかがでしたか？「保健だより」がこれからの生き方や自分の体や心について、少しでも参考になればうれしいです。

4月からは新しい場所での新しい生活が始まりますが、何といたっても体が資本！健康には気をつけて頑張ってください。今後ますますの活躍を期待しています。

