

裏面(B面)はスポーツ振興センターについてです。

## 慣れてきたころ 気を付けよう

新学期に慣れてきたころは気持ちにも余裕ができてきている人も多いのではないのでしょうか。しかし、注意が散漫になったり、4月の頑張りからの疲れが出やすかったり、慣れてきたからと言って、ついつい友達に大きな態度をとってしまったりしてしまうこともあるかもしれません。

今の自分は大丈夫かなど、振り返ってみることも大切です。

### ケガ に注意



- ▶廊下や教室で走って遊んでいませんか？
- ▶登下校中、おしゃべりに夢中になって、自転車や車などとぶつかりそうになっていませんか？

### 疲れ に注意



- ▶ゆっくり眠れていますか？
- ▶ご飯はおいしく食べられていますか？
- ▶体調不良が続いていませんか？

### ことば に注意



- ▶元気よくあいさつできていますか？
- ▶友達やお家の人などにきつい言い方をしていませんか？

## ストレスと上手に付き合おう！

あなたはどっちのタイプ？

### ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



### カリカリさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい



### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ☺ できそうな目標を順にこなそう！
- ☺ 今できることを考えてみよう！
- ☺ 「できていること」に目を向けよう！

目標は、難しすぎるものよりも、少し頑張ればできそうなものにしよう。また、今できることを見つけて、それを精一杯取り組もう。不安なことを紙に書いてみるだけでも、頭の中が整理できるよ

### カリカリさんタイプへのアドバイス

- ☺ 白と黒の間を考えよう！
- ☺ 「ありがとう」をさがそう！
- ☺ 見方を変えてみよう！

「よい」「わるい」を無理に決めなくてもいいよ。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみよう。また、見方を変えたり、感謝できることを見つけると、心に余裕が出るよ！

自分に合った  
ストレス解消法を  
見つけよう！

こもいたにもあるよ！  
自分で先ず探してみよう。

友達やお家の人、  
先生に話す



部屋を片付ける

整理が  
進むと  
気持ち  
あちよ



本を読む、音楽を聴く



ゆっくりお風呂に  
入る



### 保護者の皆様へ

今年は例年より20日程度も早い梅雨入りだそうです。雨の日はグラウンドに出られないため、いつもはお昼休みにグラウンドに遊びに行く子どもたちの中には、保健室に身長を測りに来る生徒もいます。雨の日のお昼休みはいつもの保健室より、少しにぎやかです。

また、気圧の関係で体調を崩す生徒もいます。ご家庭でもお子さまの健康観察をしていただき、風邪症状や体調不良などがありましたら、無理はさせないようにしてあげてください。また、暑くなったり寒くなったりしています。保護者の方もご自愛くださいませ。



独立行政法人日本スポーツ振興センター

# 「災害共済給付制度」のお知らせ

保存版

学校では毎年全員が日本スポーツ振興センターの『災害共済給付制度』に加入しています。これは万一、学校の管理下で子どもたちに災害が発生したときに、医療費・障害見舞金等が支払われる制度です。安全に配慮をして日々指導にあたっておりますが、不測の事態が起こるかもしれませんので、この制度についてお知りおきください。

★ 給付の対象となる学校管理下とは ★

- ・各教科や学校行事などの授業中
- ・クラブ活動などの課外指導中
- ・休憩時間中
- ・登下校中 などで。

★ 給付の対象となる災害の範囲とは ★

- ・骨折、打撲、やけどなどの負傷
- ・異物の誤飲、漆等による皮膚炎などの疾病



上記による医療費、障害又は死亡見舞金が給付の対象となります。

★ 請求から給付までのながれ ★

診察・治療に関わる医療費等は、いったん保護者の方にお支払いをいただきます。後日、学校より給付金申請のために必要な書類をお渡しいたします。

- ①『負傷時の様子』・・・これをもとに書類を作成いたしますので、災害発生状況などを詳しくご記入ください。
- ②『口座振替依頼書』・・・給付金を入金するための銀行口座についてご記入ください。
- ③『医療等の状況』・・・治療を受けた病院等で記入していただきます。(用紙を持参してその場で書いていただけない場合もありますので、記入を受けるときは医師等の都合を確かめてから依頼をするようにしてください。)
- ④『医療機関での自己負担額』・・・「子ども医療費助成制度」などを利用されたようすをお知らせいただきます。

その他に、整骨院を受診した場合専用の『医療等の状況』

医薬分業で調剤薬局から薬を購入した場合の『調剤報酬明細書』

骨折などで装具を装着した場合の『治療用装具明細書』

ひと月の医療費が70,000円を越えた場合の『高額療養状況の届』 などがあります。

経過によって必要書類をお渡ししますので、治療の経過や状況については随時学校へお知らせください。



これらを学校にご提出いただいた後、学校で必要書類を作成、月末にまとめて教育委員会へ送付し、日本スポーツ振興センター（以下、センター）へ申請の手続きが始まります。センターにおいて審査の上、給付額等が決定され、教育委員会を通じて学校長宛に通知が届きます。給付金は教育委員会より直接保護者様の銀行口座に振り込まれますので、保護者の皆様は『給付金支払通知書』にて、振り込み金額、振込日等をご確認ください。

なお、手続きの都合上、申請から給付金支払いまでには数ヶ月かかります。ご了承ください。

★ 掛け金について ★

一人あたり 920円 吹田市負担 460円 + 保護者負担 460円

(学校徴収金から引き落としをいたします。)



- ・**時効があります!** ケガをした日から2年を経過すると、給付を受ける権利が消失してしまいますので、ご注意ください。
- ・**基準点数(基準医療費)があります!** 療養に要した費用が5000円以上のもの(保険診療で医療点数500点以上)について請求ができます。ただし、ひと月の支払い額がそれに達していなくても、療養が複数月に渡る場合は額を合算できます。上記の金額に達した時点から申請が可能です。

よくあるご質問

その① 「帰宅してから病院へ行ったのですが、手続きはできますか？」

➡ 災害の発生が学校管理下で起こったものでしたら手続きができます。どうぞお申し出ください。

その② 「骨折のため、ギプスをつけたのですが、別の書類が必要ですか？」

➡ 『治療用装具明細書』が必要なのは、病院から医療器材店等に発注された装具の場合です。病院内で装着されたギプスでは別書類は必要ありません。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽に保健室の両までご連絡ください。

担当：  
保健室