

保健だより 10月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

厳しかった暑さもようやく和らぎ、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになってきました。衣服も半袖から長袖を準備しようかとみなさんも感じている頃でしょうか？

これからはだんだんと日が沈むのが早くなっていきます。自転車や徒歩で通学している人は、早めにライトを点灯する、反射材を身につけるなど、暗い中での安全確保に心がけてください。なお、自転車に乗るときは、ヘルメットを着用するようにしましょう。



目を大切に 電子機器の使い過ぎに注意しましょう

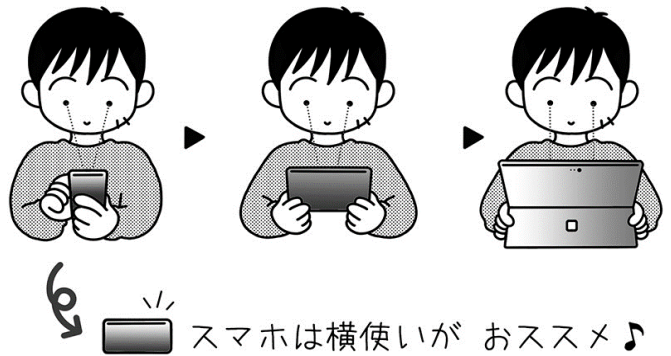
パソコン・スマホ・ゲームなどの電子機器は、私たちの日常に欠かせない便利なアイテムですが、使いすぎることによって眼精疲労や近視、睡眠の質の低下を招くことが知られています。20分ごとに意識して目を休ませるなど、目の健康を守りながら適切に使用しましょう。

明るい部屋で。

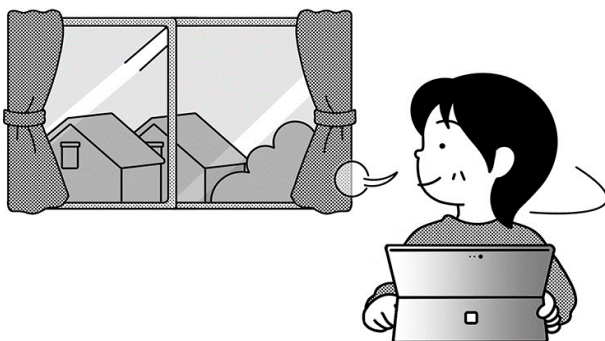


手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

できるだけ 大きな画面で。



時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

疲れ目、**ホッ** といやそう



災害共済給付金の請求漏れはありませんか？

学校管理下のケガで受診した場合は、医療費が給付されます

本校では、在学者全員が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に加入しています。学校管理下（授業中・部活動中・通学中）に発生したケガで医療機関を受診し、医療費の支払いをした場合、所定の手続きを行うことで医療費の給付を受けることができます。対象になるかもしれない人は、保健室に申し出てください。請求に必要な書類をお渡します。

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していない

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、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。

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

上半分に2つ、下半分に5つ、かな？

