



けがに注意!

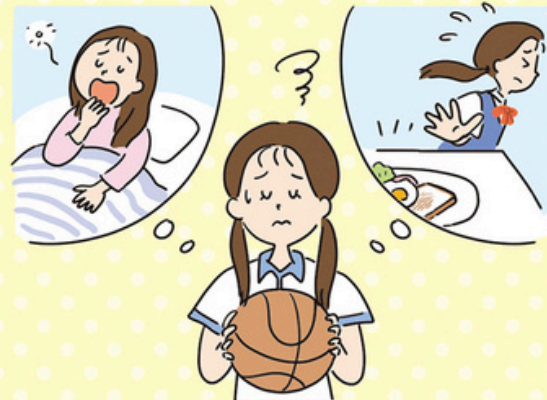
夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっとまって! 体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかも!? 自分の体とこころの様子に気を付けて、けがを予防しましょう。



けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った
食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、
ふざけているとき



いつものバッグに **安心** を **プラス**

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか？

防災ポーチには以下の物を入れると良いとされています。

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 小型ライト | ☐ ホイッスル |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ マスク |
| ☐ 簡易トイレ | ☐ 小銭・現金 |



このほかに「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマホのモバイルバッテリーなども入れておくといいでしょう。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

保健室からのお知らせ

◆日本スポーツ振興センター災害給付金制度システム変更に伴う給付金申請提出のお願い◆

学校管理下での傷病等に対する「日本スポーツ振興センター 災害給付制度」の請求システムが、全国的に新しく切り替わります。

これに伴い現行システムでの受付締め切りが繰り上がります。時効が迫っている、「療養月が令和6年11月分と12月分」の申請書がお手元にある方は**令和8年11月30日（月）**までに必ず保健室へご提出ください。（療養月が令和7年1月以降の申請書につきましては、12月以降のご提出で差支えありません。）

※時効について※

災害共済給付を受ける権利は、その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。

給付事由が生じた日：その負傷・疾病について病院又は診療所に受診した日

時効の起算日：同一の負傷・疾病にかかる医療費の月分ごとに、翌月の10日の翌日（11日）

※日本スポーツ振興センターに10日までに必着となります。

★新システム移行後の申請について

- システムの刷新に伴い、医療機関等に記入を依頼する用紙が「新様式」に変更されます。今後、新たに受診される場合は、保健室で「新様式」をお渡しします。
※当面の間は移行期間が設けられているため、既に従来の「旧様式」で作成された書類はそのまま申請が可能です。
- 新システム移行後の具体的な申請手順につきましては、準備が整いましたら改めてお知らせいたします。
- 学校管理下での傷病等に対する給付金の対象範囲や給付額など、基本的な制度の変更はありません。

9月・10月のクオレの予定

9月4日（金）、5日（土）、11日（金）、12日（土）、18日（金）、19日（土）
25日（金）、26日（土）13時まで、29日（火）

10月2日（金）、3日（土）、4日（日）12時まで、9日（金）、10日（土）
16日（金）、17日（土）12時まで、19日（月）、23日（金）、24日（土）
27日（火）、31日（土）



【参考・引用】

東山書房 『健康教室』 2026年9月号 / 日本学校保健研修社 『健』 2026年9月号