ほけんだより11月

令和６年１１月１日
船橋芝山高校保健室

１１月に入り、2024 年もあと２か月となりました。気温が低下し、風邪症状での来室も増えています。体温調節のできる服装で寒い時期を健康に過ごしましょう。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校でのケガは、日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請ができます！

Q.どんなケガが対象になるの？

A.『学校の管理下』でのケガになります。（登下校中、授業中、休み時間、部活動など）

【支給対象金額】
医療機関を受診した結果、保険診療により療養に要した費用が５００点（保険証使用時の本人負担額は１５００円）以上の場合に、給付金の支給対象となります。

※　“登校中に自動車と接触した”など、交通事故の場合は自賠責保険が適用となり、日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請と併用はできません。

Q.申請したいときの手続き方法は？

A.日本スポーツ振興センター災害給付金の申請をする場合は、保健室までお知らせください。申請に必要な書類を渡します。

ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。

≪注意事項≫

早めの提出をお願いします

※　申請手続きには**時効**があります！！　**最初の受診日より2年以内に申請が必要**

※　保険診療により療養に要した費用が１か月で 500 点を満たない場合は、翌月の保険診療と合算して、500 点以上となれば申請可能です。

※　自治体の医療助成制度(子ども医療助成制度など)を利用し受診した場合、給付金額は調整され支給となります。なお、自治体によってはスポーツ振興センターと併用できない場合がありますのでご注意ください。（お住まいの自治体へお問い合わせください）。

自分でもできるメンタルケアを知ろう！

「なんだかイライラする」「周りの人の目が気になる」「息苦しい感じがする」
日々の中で、そんな不調を感じるときはありませんか？
今回は、自分で簡単に取り組めるリラックス方法を一つ紹介します。

〔呼吸法〕

①　お腹が膨らむよう鼻から息をゆっくり吸う。
②　お腹がへこむよう口から息をゆっくり吐く。（吸うときの倍の時間をかけて）
③　①と②を数回繰り返す。

ときには、一人で解決策を考えるより、誰かに話して一緒に考える方が良い場合もあります。一人で抱えずに、“誰かに話してみる”という選択肢も入れてみてください。

＊気まぐれコラム＊

大谷選手の言葉から学ぶメンタルの強さ

「憧れるのをやめましょう。（省略）僕らは今日超えるために、トップになるために来たので。今日一日だけは彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう」

話は遡り、2023 年 WBC 決勝戦での大谷選手の言葉。トップクラスの選手が揃うアメリカとの決勝戦。試合前の大谷選手のチームへの言葉は多くのメディアに取り上げられた。数々の名場面が生まれた WBC。そして、日本は WBC 優勝を成し遂げた。

ここぞというとき、人は色々な思考が頭に巡ります。でも、シンプルに考えた時に「自分は何をするべきか？」、そこがはっきりしたとき、迷いは“強さ”となり、最高のパフォーマンスができるのではないでしょうか。

部活動、テスト、受験、学校に限らず他のことも…。大谷選手の言葉や思考に、今よりもっと良い方向に変えていけるヒントがある、そんな気がしました。

スクールカウンセラー来校日

11/1(金)、11/8(金)、 11/15(金)、 11/22(金)、 11/29(金)

＊　予約方法　＊

生徒の皆さん　～　話しやすい先生または保健室まで
保護者の方　～　学校までご連絡ください

学校 HP にて、保健だよりを掲載しています。
こちらの QR コードから→