

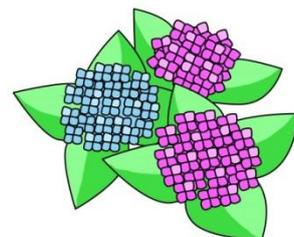
保健だより



平成30年6月6日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 5

6月は季節の変わり目で、真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖の差が大きく心も体も疲れやすい時期です。疲れがたまっているかも…と感じた時は、毎日の睡眠を見直してみてくださいね。睡眠は「疲労回復」や「免疫力UP」にとっても効果的です。中間テスト前で、「やることがたくさんあって寝れない…」という声が聞こえてきそうですが、睡眠不足が続いていると頭の回転が鈍り、勉強の効率が落ちてしまいます。睡眠は記憶とも密接な関係があるため、学習の成果に大きく関わってきそうです。

みなさんの睡眠事情はどうですか？



こんな時は、睡眠不足のサイン！

- 授業に集中できない。
- イライラする。
- 午前中から眠気がある。
- 日中だるさを感じる。
- 休日は平日よりも2時間以上長く寝てしまう。



寝ている間、脳は何をしている？

寝ているときの脳は、その日のうちに吸収した膨大な情報を分類し、必要なものはその情報を記憶として定着させています。しっかり睡眠をとることで覚えたことも忘れにくくなります。



LET'S 朝活☆

「朝の10分は夜の1時間に相当する」と言われています。また、繰り返し覚えることで記憶は定着されていきます。テスト前の時期などは、少しだけ早く起きて朝に勉強する習慣をつけると1日をさらに効果的に過ごせるかもしれません。

< 日本スポーツ振興センター 災害給付制度について >

学校におけるケガに関する共済制度です。

運動会の練習中や運動会当日にケガをして医療機関で治療を受けた人は、学校へ連絡をお願いします。災害給付制度について、詳しくは裏面をご覧ください。

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」について



学校における教育活動中にケガをして医療機関で治療を受けたときは必ず学校に連絡してください。

日本スポーツ振興センターより給付金が支給されます。

日本スポーツ振興センターは、学校管理下で発生した負傷及び疾病に対し、災害共済給付（医療費、障害見舞金、死亡見舞金）を行うための国の公的共済制度です。

学校管理下とは

- 授業中・休み時間・部活動中など、学校にいる時
- 決められた通学路を歩いて登下校する時
- 学校行事で校外学習を行っている時



手続き

申請の手続きは学校で行います。
申請に必要な書類をお渡ししますので、医療機関で記入してもらい、学校に提出してください。

給付の方法

手続きの申請をしてから
約2～3ヶ月後の支給となります。

給付の対象

療養に要する費用が5000円以上のもの。
保険証を使って1500円以上かかったものが対象で、
それ未満は対象になりません。（3割負担の場合）

請求の時効

給付金の支払い請求の時効は
2年間です。なるべく早く提出
するようにしてください。

注意

次のような場合には給付されません。

- ・通常の通学路外で事故にあったり、ケガをしたりした場合
- ・下校の指示が出ているのに学校に残り、ケガをした場合



◇ 練馬区「子ども医療証」を使用した場合 ◇

支給される給付金は医療費の場合、総額の4割分（自己負担相当額3割＋雑費1割）となっており、子ども医療証を使用すると自己負担3割の負担がないため、1割分のみ保護者の方に支給します。給付金を区で調整して支給しますので、保護者の方には事前に同意書を提出していただきます。練馬区外にお住まいの方は取り扱いが異なりますので、ご相談ください。