



2025 年 12 月
初芝富田林中学校
初芝富田林高校
保健室

寒さがましてきました。ついつい運動不足になりがちです。体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら短時間でもしっかり体を動かせます。勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして集中力がアップします。また免疫力アップにもつながります。ぜひ取り組んでみましょう。

日本スポーツ振興センターの手続きについて

～4月に案内しましたが、再度お知らせいたします～

学校管理下における災害で医療を受けたときに、医療費総額が 5,000 円 (500 点) 以上 (窓口負担額ではありません。) で手続き可能です。

※公費負担医療制度を利用した場合は、窓口負担額が 0 円の場合もありますが医療点数によっては手続き可能です。

登下校中や授業中、部活動等で怪我をした場合は、保健室で必要な書類を受け取り、手続きを行ってください。

手続きに必要な専用の申請書類は保健室で渡しています。

(注意事項)

- ・病院に受診した日より2年経過すると、時効となり医療費の請求ができません。
- ・申請書類は月毎に必要です。月をまたぐ場合は、その旨を知らせてください。
- ・書類を提出する際、氏名・生年月日・傷病名・診療開始日の確認をしてください。
- ・給付が確定すれば、本校事務局より振り込み等についての連絡があります

今年度、災害報告書が提出されていて手続きが止まっている生徒には声をかけています。

書類が手元にありましたら保健室まで提出お願いします

また学校の管理下での怪我で病院受診し手続きを希望する生徒は保健室に声をかけてください。

涼しくなり動きやすくなった事で、怪我がふえています。高校生は球技大会がありますのでしっかり準備運動をしてくださいね。

ウォーミングアップ・クールダウン

急に運動を始めると体がついていけず怪我につながります。スポーツをするときは、「ウォーミングアップ」(する前)と「クールダウン」(した後)を行ってください。

【ウォーミングアップ】

ウォーキングや軽いランニング、ストレッチなどによって、からだや筋肉を温めたり、ほぐしたりして、けがを予防します。スポーツをするときの体調を確認することもできます。



【クールダウン】

少しずつ運動の強さをおさえた軽いランニングやウォーキング、整理体操を行うことで、疲労を回復したり、スポーツ障害をふせいだりします。心を落ち着かせる効果もあります。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。**



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

学校ホームページの右上「**在校生・保護者の皆さまへ**」から出席停止届がダウンロードできます。

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については保護者記入による出席停止届のみご提出ください。