

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成22年9月2日

夏休みに用事で来校された他校の先生方が、みなさんの部活動の様子を見て、とても感心していました。暑い中、一生懸命に取り組んでいる姿はもちろんのこと、「こんにちは」と礼儀正しく元気よくあいさつしてくれたことに、すごく感動していました。みなさんの素晴らしさが他の人にも伝わり、うれしく思いました。

2学期が始まりました。2学期は体育大会や文化祭など、行事が盛りだくさんです。健康に気をつけて元気いっぱいにお過ごししましょう。



～体育大会パワーアップ作戦！～



睡眠

睡眠不足になると集中力がなくなり、けがをしやすくなります。夜更かしせずぐっすり眠り、暑さに負けない体力をつけましょう。



朝食

朝ごはんは一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



水分補給

まだまだ暑い日が続きます。十分な水分（お茶・スポーツドリンク）を用意しましょう。

体育大会当日は、午前用・午後用と2つの水筒に分けてくるといいですね。

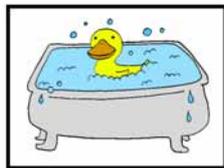


スポーツの秋！

筋肉痛の対処法！！

筋肉痛を経験したことのある人は多いでしょう。でも実は、筋肉痛の原因は、はっきりわかっていません。筋肉の疲労によって乳酸がたまり、筋肉が酸性になるからだという説、筋肉そのものが傷ついているという説などがあります。

筋肉痛はたいていの場合、何もせずに放っておいても数日から一週間ほどで治ります。筋肉痛を治すには、ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばす方法のほか、お風呂でマッサージもいいとされています。（湿布をはってもいいです）でも、できれば痛い思いをしなくてすむほうがいいですね。そのために、筋肉痛を予防する方法を知っておきましょう。



準備運動・ストレッチは念入りに

体が温まっていないのに、いきなり激しい運動をすると、筋肉に大きな負担がかかります。運動を始める前は、十分にウォーミングアップをして、体をほぐしておきましょう。

ふだんから運動の習慣を

日頃から運動の習慣があると、筋肉痛予防に役立ちます。ウォーキングやジョギング、自転車などで積極的に体を動かすようにしましょう。





保護者の方へ



子ども医療費助成対象者の拡大に伴う、 スポーツ振興センターの手続きについて

今年度、春日井市では、子ども医療費助成対象者が中学校3年生の年度末まで拡大され、平成22年7月1日から、「春日井市子ども医療費受給者証」を提示することによって、中学3年生の年度末まで、通院と入院にかかる保護者の窓口負担がなくなりました。その一方で、今回の医療費助成制度が次のように見直しされました。

学校管理下のけがや疾病の医療費については、独立行政法人日本スポーツ振興センターからの災害共済給付金を受けとることができるため、子ども医療費の対象とならない。

よって、「春日井市子ども医療費受給者証」を提示して病院にかかり窓口負担金が0円でも、学校管理下（学校行事・部活動など）のけがや疾病で病院にかかった場合には、これまでと同じように、スポーツ振興センターの手続きをとっていただくことになります。

なお、スポーツ振興センターの対象となる災害については、後日、見舞金（本来の医療費の1割分）が春日井市教育委員会から保護者の方の個人口座に直接振り込まれます。

よろしくをお願いします。



部活動でけがをした！



病院へ行く。「春日井市子ども医療費受給者証」を提示したため、かかった医療費は0円。



学校管理下のけがのため、スポーツ振興センターの申請手続きをする。書類1・2をそろえて、学校へ提出する。

<書類1>「医療等の状況」等...病院で記入してもらう。

<書類2>「承諾書兼口座振込依頼書」...保護者が記入する。



スポーツ振興センターの審査に通ると、「災害給付金支払通知書」が、学校を通じて春日井市教育委員会から保護者に届く。見舞金（医療費の1割）が、保護者の個人口座に振り込まれる。

スポーツ振興センターの対象となる災害
<病院・医院>
1500円以上
<接骨院>
5000円以上

平成22年6月診療分までについては、今までどおり4割（保険料3割負担分+見舞金1割分）が給付されます。また、平成22年7月申請分から、口座振込に変わります。