



新学期が始まりました。新入生はもとより、在校生も、それぞれが新しい環境でスタートを切ったところですね。生活や環境の変化はストレスにもなります。なんとなく疲れたり、体調不良になったりすることもあるかもしれません。それを予防するためにも、生活リズムを安定させましょう。具体的には「食事」「睡眠」「運動」に気を配り、自分に合う生活習慣を身につけることです。毎朝の健康観察も忘れずに行いましょう。

<連絡事項>

- ・2, 3年生で、昨年度と連絡先（保護者の携帯番号等）に変更がある場合は訂正しますので、本人が保健室まで申し出てください。
- ・新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症に罹った場合の学校へ提出する出席停止報告書は、本校ホームページからダウンロードしてください（保護者に記入していただく書類です）。

保護者の方へ

災害共済給付制度

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業中・修学旅行・掃除など特別活動中
2. 部活動など教育計画に基づく課外指導中
3. 休み時間・昼休み・始業前・放課後
4. 登校中・下校中
5. 学校外での授業・集合、解散場所への経路中



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任・または養護教諭にお問い合わせください。

～子育て支援医療費助成制度について～

埼玉県内では、子育て支援医療費助成制度の対象年齢を18歳の年度末まで拡大しましたが、医療機関の窓口で「学校管理下の災害」として申告をして医療費を窓口負担にし、学校経由で申請書類を提出し、後日スポ振からの給付金（医療費の4割を給付）を受け取ることをオススメします。

※詳細は学校ホームページ「さいたま市に住所がある高校生の医療費助成制度（子育て支援医療、ひとり親家庭等医療、心身障害者医療）とスポーツ振興センター災害共済給付制度の取り扱いについて」をご覧ください。



今年度からは、中学保健室：永島、高校保健室：栗田・相馬で担当します。
市高生の心と体の健康をサポートしていきます！