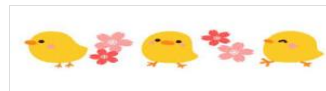


保健室通信

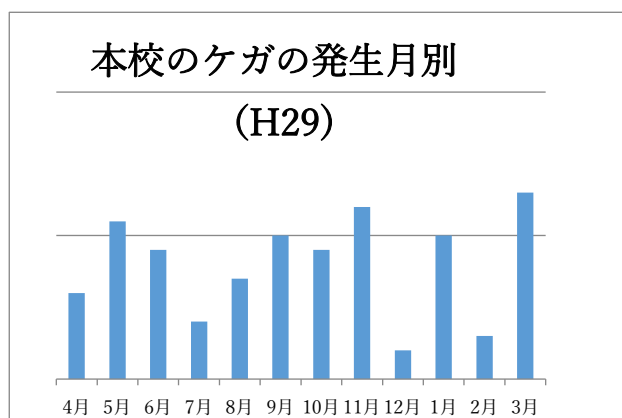
Your Health Quality Of Life

春先のケガに注意



先日実施された学校保健委員会の中で、平成29年度（昨年度）の学校管理下でおこったケガは、3月に最も多く発生していることが報告されました。

春になると、外に出る機会が多くなるなど、体が活発に動く季節になり日常生活でのケガも増えてきます。



特に、スポーツをする際は、体が活発に動くので寒い冬の時期よりも、運動のパフォーマンスが上がってくるのですが、「関節 靭帯 筋肉」が十分にほぐれていない「硬い」状態のまま、いきなり激しい動きをすると「捻挫(関節を捻る)・挫傷(筋肉を伸ばしたり、傷がついたりする)」などのケガがおこりやすくなります。

スポーツ（部活動）する際は入念なストレッチ・アップをする事でケガを予防していきましょう。(*^_^*)

ちゃんと利用していますか？ 日本スポーツ振興センター制度

日本スポーツ振興センターは、センターと学校の設置者(奈良県)との契約により、学校生活の中でおこる災害(ケガなど)に対して、災害共済給付(治療にかかった医療費等の給付)を行うものです。本校では、ほとんどの皆さんがこの制度に加入しています。学校管理下(授業や部活動・あるいは登下校中などで..)で、ケガをして病院で治療を受けたことがある人は、この制度を利用できます。医療費等の給付を受けるためには、所定の手続きが必要です。

まだ、手続きができていない人は、担任の先生や部活動の顧問の先生・保健室に申し出てください。この制度の利用には「時効」があります。2年間、手続きをしなかった場合は、学校管理下でのケガであっても医療費等が給付されなくなりますので、注意が必要です。



部活動中にしたあのケガ・・・まだ手続きしてない！

そんな心当たりのある人は、すぐ顧問の先生・保健室に申し出てください。