



2025.12.1 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じます。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

★学校保険(スポーツ振興センター)について★

1. 学校保険(スポーツ振興センター)って？

- 1) 学校管理下(授業中・休み時間・部活動・登下校中など)で起きたケガは、指定の書類を医療機関等で記載してもらい、申請することでスポーツ振興センターから給付金を受けることができます。
- 2) 保険診療分で、初診から治癒するまでの診療点数の合計が **500点以上**、接骨院では **5,000円以上** のケガが対象です。
- 3) ケガをしてから**2年以内に申請しないと時効**となります。
- 4) 申請後、審査に通過すると2~3ヶ月後に給付金が入ります。



体育や部活動での熱中症・学校の宿泊行事中の体調不良も対象になるよ！

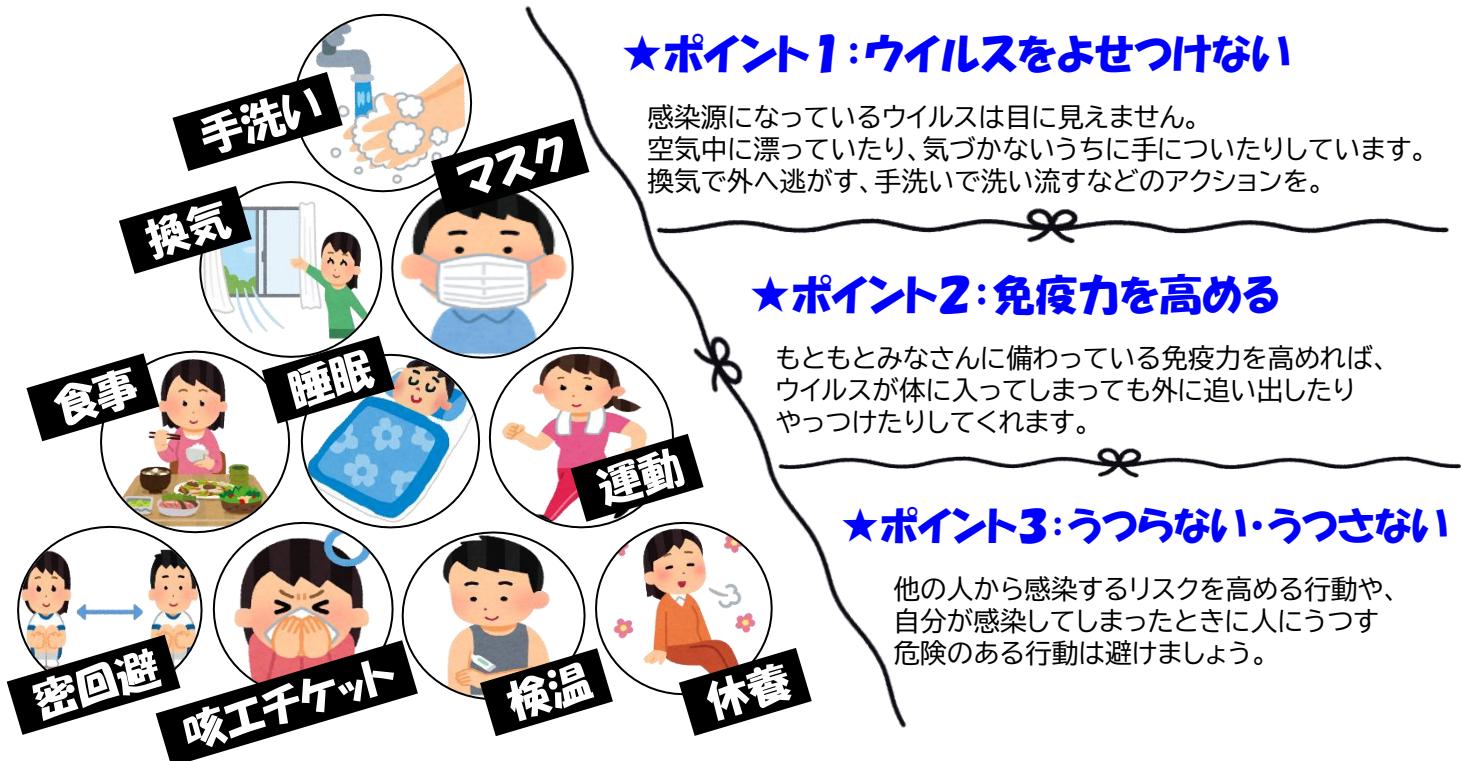
2. どうやって申請すればいい？

- 1) ケガをした際、担任・顧問・養護教諭などに申し出てください。
スポーツ振興センター給付金申請用の書類をお渡しします。
- 2) 書類を病院・接骨院・薬局などで記載してもらい、保健室に提出してください。
その書類をもとに、保健室にて申請処理を行います。
★書類は1ヶ月に1枚なので、2ヶ月通院した場合は2枚必要になります。
- 3) 医師の指示により**装具**を購入した場合や、1ヶ月の診療点数が **7,000点以上** (接骨院では **7万円以上**)となる場合は、**別の用紙**が必要となりますので、保健室に連絡をお願いします。



★冬休みに気を付けたいこと★

1. 健康に過ごすための10のアクション



2. 冬に流行しやすい感染症～ちかいは？～

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など