



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！

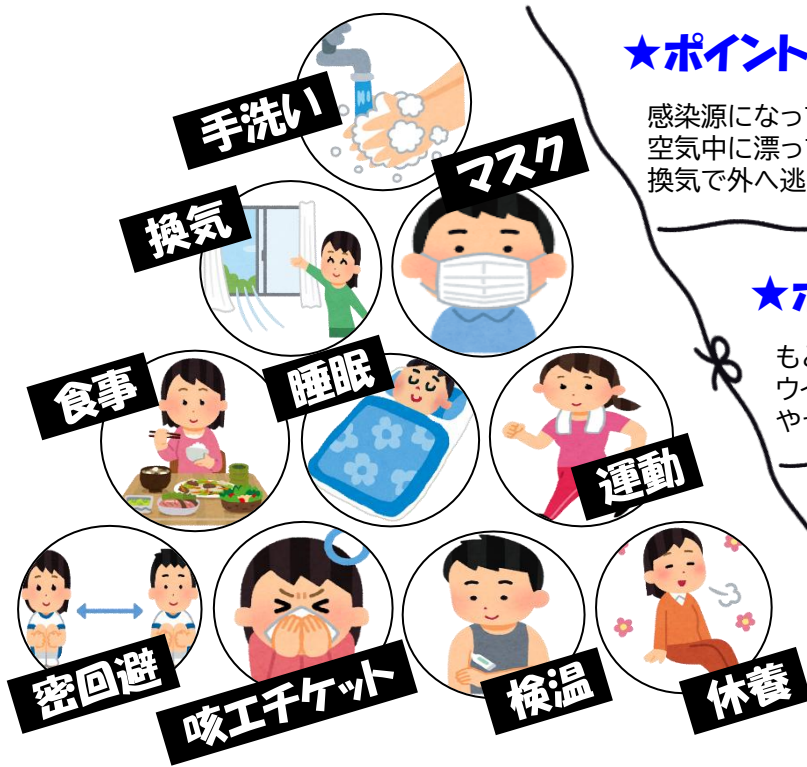
2. どうやって申請すればいい？

- 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



★ポイント1: ウイルスをよせつけない

感染源になっているウイルスは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

★ポイント2: 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつつたりしてくれます。

★ポイント3: うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

2. 冬に流行しやすい感染症 ～ちがいは？～

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