

スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入している場合、学校管理下で生じたけが等で医療機関を受診すると、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中等です。
- 医療保険点数が500点以上のけがが対象となります。
- こども医療費助成制度との併用はできません。
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間です。
- 治療中に進学する場合は、3月分までは前籍学校、4月分からは進学先からの請求となります。



学校でのケガで受診
医療費の申請は
お済みですか？

見方を変えて👁️ いいスタートにつなげよう

卒業や進級を間近にひかえた今、期待や希望だけでなく不安を感じている人もいるでしょう。自分に自信がない、自分にはいいところがない…そんな風
に感じて不安が大きくなっていませんか？

そこでぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。
リフレーミングとは、今まで思いこんでいた考え方を、別の視点からとらえなおす
ことを言います。

たとえば…

『心配性』→『慎重』 『あきっぽい』→『好奇心旺盛』 『口下手な』→『聞き上手』
『面倒くさがり』→『おおらか』 『うるさい』→『元気がいい』 『おとなしい』→『おだやかな』
『わがまま』→『自分の意見が言える』 『長続きしない』→『色々なことに興味をもつ』

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。自分の短所も、他の人からはそう見えていないのかもしれない。

皆さん一人ひとりに良いところがたくさんあります。構えずることなく、自分らしく新しいスタートをきりたいですね。



自分の声^の 声^が違って聞こえる?! 耳^のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

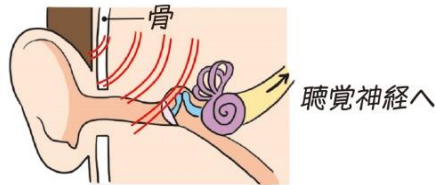
気導音

耳から空気によって振動が
伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、
音として認識するもの



3月3日
は
耳の日

耳を大切に



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。