

ほけんだより 4月

令和5年4月 発行
松橋高校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健だよりは、健康な毎日を過ごすためのヒントや季節に合った話題等をのせていきます。自分の健康を守るための参考にしてみてください。

健康診断が始まります！！

4月から6月にかけて、定期健康診断が実施されます。健康診断は、治療が必要な疾病を早く見つけるだけでなく、自分の健康状態について知り、楽しく学校生活を送るために必要です。教室掲示や配布するプリントをよく読み、注意事項や必要な準備物をしっかりと確認しておきましょう。また、当日はできるだけ欠席しないようにしましょう。

健康診断後は、治療が必要な人にだけに結果を報告します。その際は、保護者の方とよく相談し、放課後等を利用して早めに病院を受診することをお勧めします。

【今年度お世話になる学校医の先生方のご紹介】

○竹宮 秀一先生（内科医）

○松吉 秀武先生（耳鼻科医）

○安武 博樹先生（眼科医）

○緒方 博之先生（歯科医）



保健室の紹介



養護教諭：出田 信江

みなさんのからだと心の健康をサポートしていきます。体調が悪いときや、けがをしたとき、また、気になることがあれば、いつでも相談してください。よろしくお願いします。

保健室を利用するときは・・・

- ◇保健室では休んでいる人もいますので静かにしましょう。
- ◇急なけがや急な体調不良以外は、休み時間に利用しましょう。
- ◇保健室で休む時には、必ず次の教科の先生か担任の先生へ伝えましょう。
- ◇保健室に飲み薬は置いていません。
(頭痛や生理痛等がひどい人は、自分に合う薬を準備しておきましょう)
- ◇継続的なけがの手当はできません。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について



学校の管理下（授業中、休み時間、部活動中、学校行事、通常の経路・方法での登下校中など）において、けがをし、医療機関を受診した場合、医療費の一部がセンターの審査を経て給付されます。 ※交通事故でのけがは対象外です。

給付について

- ・初診から治癒までの医療費総額が1500円以上（医療保険を使って）
- ・同一災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ・給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間申請が行われなときは、時効によって消滅されますので、注意してください。

申請の方法

- ① 担任・部活顧問の先生にけがの状況を伝え、必要書類を保健室へもらいに行く。
- ② 受診した医療機関や調剤薬局で書類を記入してもらう。
（月に1枚、医療機関ごと）→保健室に速やかに提出する。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少していますが、引き続き、基本的な感染防止対策を行いましょう。

- ① 毎朝、自宅で体温を測定し、熱っぽい、体調が悪い時は、登校を控えてください。
- ② 手洗い、手指消毒をする。
- ③ マスクの着脱は、個人の判断となります。
- ④ 部屋の換気を行う。（2方向の窓を同時に開けておきましょう）
- ⑤ 人混みの多い場所を避ける。
- ⑥ 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。



始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

