

# ほけんだより 4月

令和6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、学校歯科医、学校薬剤師の先生方のご紹介】

- うきクリニック 渡辺 麻耶先生（内科医）
- 松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック 松吉 秀武先生（耳鼻科医）
- 安武眼科 安武 博樹先生（眼科医）
- 緒方歯科 緒方 博之先生（歯科医）
- 良寛堂薬局 高濱 寛先生（薬剤師）



## 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・・・

- ◇保健室で休んでいる人もいる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いうちは、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。
- ※給付金の支給は、書類を保健室に提出してから、2～3ヶ月後になります。  
分からないことがありましたら、保健室へおたずねください。

## ⚠ あなたの席は「異常なし」？ セルフチェック 🔍

新年度を迎え、入学した1年生はもちろん、2・3年生のみなさんも教室や席が変わったと思います。新しい環境でこれから1年間すごしていくことになりますが、いま、席についているときに

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- いすや机が高すぎる／低すぎる
- いすや机がグラグラする（壊れている）

といったことはありませんか？ こうしたことがあると、クラスでの生活の中で、授業をしっかり受けられない、勉強に集中できないだけでなく、思わぬけがや健康トラブルにつながることも…。気づいたこと、気になることがあれば、早めに担任の先生または養護教諭に知らせてください。

