

# ほけんだより 4月号



令和5年4月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

新しい年度がスタートしました！皆さんはどのような1年にしたいですか？新しい気持ちで、それぞれの目標に向かって素敵な高校生活を送ってほしいと願っています。環境の変化に慣れるまで、心も体も疲れやすくなっていますので、生活リズムを整えて、次の日まで疲れを残さないようにしましょう。

## 定期健康診断が始まります！



学校で行う健康診断は、自分のからだの発育や健康状態を知ったり、病気の予防・早期発見など、自分自身の健康を守ることに繋がります。自分のからだのことをよく知り、健康に興味をもつことは、生きていく上でとても大切なことです。「毎年、同じような検査をして、面倒くさいな…」といい加減に受けるのではなく、「自分自身を知るチャンス」として健康診断を有意義に活用しましょう。

### 《主な検診予定》

月	日	時間	検診項目	対象生徒	場所
4月	12日(水)	1、2、3限	身体測定	全学年	体育館・被服室
	13日(木)	SHR後	尿検査(一次)	全学年	各教室で回収後保健室
	20日(木)	13:10~	耳鼻科検診	1年	保健室
	21日(金)	9:00~	心電図検査	1年	会議室
	24日(月)	SHR後	尿検査(一次)	全学年	各教室で回収後保健室
	26日(水)	9:00~	胸部X線検査	1年	会議室周辺
5月	11日(木)	13:30~	内科検診	2年	保健室
	19日(金)	13:30~	内科検診	1年	保健室
	23日(火)	SHR後	尿検査(二次)	該当者	保健室
		13:30~	眼科検診	1年、3年	保健室
	25日(木)	13:30~	内科検診	1年	保健室
	30日(火)	13:30~	眼科検診	2年、3年	保健室
6月	1日(木)	9:00~	歯科検診	1年、3年	会議室
	8日(木)	13:30~	内科検診	2年	保健室
	15日(木)	9:00~	歯科検診	2年、3年	会議室
	16日(金)	13:30~	内科検診	3年	保健室
	22日(木)	13:30~	内科検診	3年	保健室

※行事や授業により、学年やクラスが変更になる可能性があります。

### 《検診中の注意》

騒がしくしていると、学校医の先生の声や計測の結果、心音等の大切な事項が聞き取れません。検診中はもちろん、待っている間も私語をせず、静かに受けましょう。



### ●教育相談のお知らせ●

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士さんに相談できます。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。予約の方優先です。保護者の方にも来ていただけます。秘密は厳守します。詳しい日程については、後日連絡します。



## ●保健室の利用について●

保健室は、みなさんが「こころ」も「からだ」も健康に過ごせるようにするところです。マナーを守って、みなさんが気持ちよく保健室を利用できるように協力してくださいね。

### ☆体調が悪いなあ、、、

- ・保健室に来室するときは、「保健室連絡票」を持って来室しましょう。（各職員室にあります。）
- ・原則として休養は1時間としています。
- ・休養している人への気配りを忘れずに！保健室では、静かにしましょう。
- ・保健室に内服薬は置いていません。預かることはできますので相談してくださいね。

### ☆けがをってしまった！

- ・けがの手当てをしますので、けがの状況を詳細に教えてください。（いつ、どこで、何をしていた、どこが、どんな様子…？）
- ・継続的な手当ては行いません。
- ・痛みが治まらないようなけが等は医療機関を受診しましょう。



### ☆最近疲れてきたなあ、、、

- ・自分の心身や健康について知りたいとき、悩み事や心配事があるときも気軽に来てください。一緒に考えていきましょう。

## ●独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について●

学校管理下（授業中、休み時間、課外活動（部活動や校外学習）、登下校等）においてけが等をして、医療機関で治療を受けた場合、入学時に加入していただいた「独立行政法人日本スポーツ振興センター」により、医療費の給付がおこなわれる制度があります。給付の手続きは学校で行います。手続きに必要な書類は、保健室にありますので生徒本人が取りにきてください。

- ・給付が受けられるのは、初診から治療が終了するまでの医療費の合計が500点以上（本人負担額が1500円以上）の場合です。
- ・初診日から10年間は医療費を請求することができます。ただし、事故発生から2年間手続きを行わなければ時効となります。注意してください。

<保護者の方へ>

給付金の支払いは、必要書類が揃い、手続きをした月の2、3か月後になります。毎月月末に手続きをするため、提出された時期によって給付が遅れることもあります。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

## ●学校感染症について●

学校で指定された感染症（インフルエンザ等）に罹患した場合、医師の指示により、その期間出席停止となります。医師により学校を休むよう診断された場合は各学年の電話までご連絡よろしくお願ひします。登校する際は、出席停止証明書が必要です。（本校ホームページからもダウンロードできます。）



今年度もお世話になります！今年の保健部担当の先生方は、松井あきは先生（国語科）、伊藤美紀代先生（数学・教育相談）、宮田篤治先生（英語科）、黒野（養護）です。みなさんの「こころ」と「からだ」の健康を少しでもサポートできればと思っていますのでどうぞよろしくお願ひします。困ったことがあれば、気軽に声をかけてくださいね。