ほけんだより　５月

宇治山田商業高校
保健部
令和７年５月

新学期が始まり一か月が経過しましたが、新しい生活には徐々に慣れてきたでしょうか？

４月当初の緊張がゆるみ、中には心身の疲れが出てきた人もいるかもしれません。無理をしすぎないようにして、しんどい時にはゆっくり休みましょう。連休で生活リズムが崩れてしまった人は、学校モードへと切り替えていきましょうね！

５月でも熱中症に注意！

夏に起こると思いがちな熱中症ですが、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる危険性が高まります。まだ５月だから……と油断せず、しっかり対策をしましょう。

熱中症対策のポイント

◎こまめに休息をとりましょう　　◎十分な水分補給をしましょう
◎脱ぎ着をしやすい服装で体温調節をしましょう
◎つかれている時は無理をせず、休みましょう

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

５月･６月の健康診断予定

５月　９日（金）	内科検診	３年生
５月１５日（木）	尿検査２次	該当者
５月２６日（月）	胸部Ｘ線（欠席者検診）	該当者
５月２７日（火）	内科検診	２年生
６月　４日（水）	眼科検診	全学年
６月　５日（木）	耳鼻科検診	１年生
６月１８日（水）	歯科検診	１年生 ２―２、２－３

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下で怪我をして病院にかかった際に、その治療費や見舞金の給付を保護者の方に対して行う制度です。本校では、年度初めに掛け金をお支払いいただいています。

★給付の種類と給付の対象

学校の管理下（授業、部活、登下校中、行事など）で発生した事故による負傷や疾病（法令で定めのあるもの）の医療費、これらの負傷または疾病が治った後に障害が残った時の障害見舞金、これらの負傷または疾病に直接起因する死亡に対する死亡見舞金が給付されます。

★給付金額について

初診から治療までの医療費総額が５０００円以上の場合が対象となります。

（例えば、保険診療により自己負担が３割として、**支払額が１５００円以上**のもの）

一ヶ月で医療費総額が５０００円以上に達しなくても、数ヶ月分の総額が５０００円以上あれば申請が可能です。また、医師の処方箋を基に病院外の薬局で支払った調剤費や、治療用装具も給付の対象となります。

※保険証の使えない整体、はり、灸などは給付の対象外です。

★手続きの仕方

申し込みの窓口は保健室です。**怪我をして病院にかかった場合・またはかかりそうな場合には、本人が保健室に来て、養護教諭まで申し出てください。**（申し込みは自己申告制となります。）手続きの詳しい方法を伝え、必要な書類を渡します。

申請に必要な書類には、本人や保護者の方が記入する用紙と、病院や薬局で記入いただく書類があります。必要な書類が揃い次第申請を行いますので、書類が準備でき次第、速やかに提出をお願いします。

★注意事項

①同一の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。

②災害共済給付を受ける権利は、その負傷または疾病について**病院を受診した日から２年間申請を行わなかった場合、時効によって消滅します**。（初回の給付を受けていても、その二回目以降の継続分は療養月から２年以内に申請しないと、月ごとに時効となりますので、ご注意ください）

③交通事故など加害者があり、そこから損害賠償を受けた場合や、他の法令の給付を受けた場合は、給付が行われないことがあります。

※三重県教育委員会では、市町村の福祉医療費助成制度（子ども医療費助成制度、ひとり親制度など）については日本スポーツ振興センターからの医療費給付が優先されます。受診の際には、日本スポーツ振興センターから給付を受けることを医療機関に申し出てください。