



宇治山田商業高校  
保健部  
令和8年5月

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい生活には慣れてきましたか？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、疲れた時にはゆっくり休みましょう。

### ～あなたに合ったリフレッシュ方法は？～

運動や音楽、だれかのおしゃべりなど、気分転換の方法はいろいろ。自分にぴったりの方法を見つけて、こころとからだをやさしく整えましょう。



知っていますか？

## 暑熱順化

5月に入りだんだんと暑い日が増えてきます。熱中症を予防するためにも、本格的な夏が来る前に暑さに体を少しずつ慣らす『暑熱順化』を始めましょう。

### ☑ 体を少しずつ動かす

汗をかく練習をして、“汗をかけるからだ”を作ることが大切です。ウォーキングやストレッチなど、息が切れすぎないくらいの運動をしてみましょう。こまめな水分補給を忘れずに！



### ☑ お風呂にゆっくりつかる

湯船につかって体を温めることは汗をかくことにつながります。さらに、入浴には疲労回復の効果もあります。リラックスをしながら、暑さに慣れるトレーニングをしましょう。



### ☑ 継続する

暑熱順化は成果が出るまで2週間ほどかかります。また、暑熱順化ができていても汗をかかない日が続くと効果が薄れてしまいます。無理せず、自分のペースで続けてみてくださいね。



### ✿ 5月の健康診断の日程 ✿

- 5月 1日(金) 尿検査1次(予備日)
- 8日(金) 胸部X線(1年生)
- 14日(木) 尿検査2次(対象者のみ)
- 27日(水) 胸部X線(欠席者)
- 28日(木) 耳鼻科検診(1年生)





## 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）

1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。）手続きの詳細い方法を伝え、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2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。