

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
保健室

令和5年4月号

新学年・新学期が始まり2週間が過ぎました。あわただしい毎日です。そろそろ疲れがみえ始めていませんか？**ちょっとしんどいな…と思ったら、睡眠の質を上げて、朝すっきり目覚められるように**しましょう！次の3つに注意してください。

- ☑ 睡眠前にPCやスマホ、タブレットを見ない
- ☑ 睡眠の3時間前までに食事を終える
- ☑ 睡眠の1時間前までに入浴する

まずは、体力をつけるにゃ!

## 今年度の保健目標

健康のために食事をしっかりとって  
体を動かし、元気に過ごそう

## 4・5月の保健目標

寒暖差に気を付け、体調の自己管理をしよう



「上高☆保健だより」は保健委員会と保健室から、上高生に役立つ情報を発信していきます♪  
今年度からClassiで配信。読み終わったらぜひコメントをお願いします!

## 健康診断、なぜ大切?

学校保健安全法(第13条)では、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない。」とあります。健康診断は法律で実施が義務づけられている学校行事です。

### 大切な理由・・・健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む



- 健康診断の結果、受診が必要な人には「受診用紙」を渡します。早めに受診して、結果を報告してください。

## 保健室利用の心得 ～ルールを守って!～



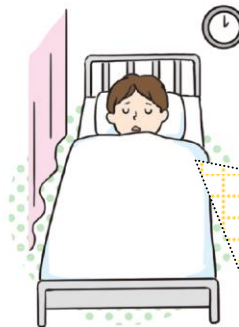
室内では静かに



OK!

備品の使用・持ち出しは  
許可を得る

入退室時には  
一言あいさつを



保健室での休養は  
短時間で

休養は原則1時間…。  
内服薬、継続した手当はできません。

必要な時は受診して医師に相談しましょう。

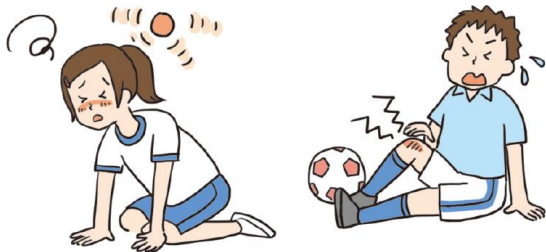
知っておこう

# 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

## 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など）



## 給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死

負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。保護者の方には別途お知らせしていますが、みなさんもぜひ、こうした制度があることを知っておいてください。

※学校の管理下かどうか、また給付申請の如何にかかわらず、大きなけがを負ったり病気に罹ったりしたときは、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早く学校に連絡してください。

毎月、月末が申請〆切日です。

お急ぎの方は、保健室へ早めにご相談ください。

## 教育相談室から・・・ 本館2階東側（生物室横♪）

週1回の限られた時間ですが、看護師の中川あつ子先生がスクールライフアドバイザーとして教育相談室にいらっしやいます。主に体育の授業に入ったり、校内巡視もしてくださったりしていますが、自由に訪ねてみてくださいね。

★ 相談日時・・・毎週木曜日 10:00～16:00

※ 行事で変更することもあります。

★ 相談内容・・・自由です。どんなことでもOK!

★ 相談方法・・・生徒のみなさんは、休み時間や昼休み、空いていればいつでもどうぞ。



保護者の方は、事前に学校担当（沖本、岡部）までお電話ください。