

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
保健委員会  
令和6年4月

新年度が始まり2週間が過ぎました。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。体調を崩したり、ケガをしたりしないよう、無理をせず、落ち着いて行動しながら自分のペースで生活リズムをつかんでいきましょう。

「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♪

毎月読んでほしいにゃん♪

上高保健委員キャラクター ほっけんにゃん→



## 今年度の保健目標

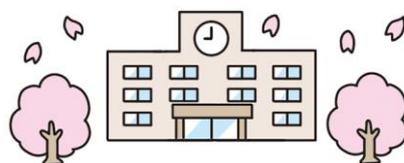
健康のために食事や睡眠の生活習慣に気を付けて元気に過ごそう

## 4・5月の保健目標

夜更かしせず次の日に備えよう！

## 健康診断、なぜ大切？

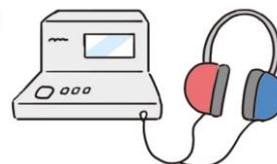
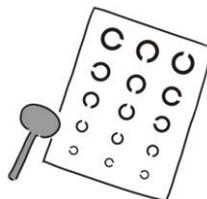
学校保健安全法(第13条)では、「学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない。」とあります。健康診断は法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。



「いま」の健康をチェックし、将来にわたって健康に過ごせるための方法を学ぶ場になります

### 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



★視力がBだった人や聴力が聞きにくかった人は中間考査期間中に再検査を実施します！

※視力がC以下だった人や矯正視力で再検査を希望する人も検査にきてください。

健康診断の結果、医師への相談や再検査が必要な人には「受診用紙」を渡しています。

早めに受診し、結果を報告してください。

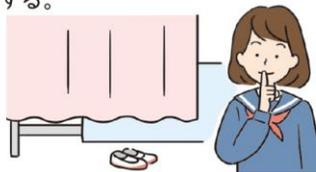


守ってください!!!

## 保健室「使用の心得」七か条

来室前には手指消毒もお願いします♪

- 一、入室・退出時はあいさつ(ノック)をすべし。
- 二、備品に無断で触れたり使用したりするべからず。
- 三、休養者に配慮し、大声・大きな音は慎むべし。
- 四、傷病者の付き添いは一人(原則として保健委員)とする。
- 五、授業中の来室は先生に必ず許可を取るべし。
- 六、内服薬の供与、湿布・絆創膏の交換は行わない。
- 七、休養は短時間のみ。回復しない場合は早退となる。



保健室は、体やこころ、健康について学ぶための教室です。相談したいことがあればいつでもどうぞ。また、今年度の保健委員のテーマは「☆デジコン☆(デジタルコントロール)」。

一緒に取り組んでいきましょう!

# 保護者の方へ

## ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、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、掃除など特別活動中
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
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

## 医療費の申請 をお願いします！

18歳になる年度末までなど公費負担制度が使える市町が増えていますが、学校でのケガで受診した場合、市町の公費負担医療制度は利用できません。医療機関の窓口負担額をお支払いの上、保健室まで連絡をお願いします。

★星天候は学校管理下ではありません  
センターへの申請はできないので注意！

## 「出席停止届」

インフルエンザやコロナなど  
学校感染症に罹患したときは…

## 「出席停止証明書」の提出が必要です

高等学校では、履修の関係上、出停の場合は届け出が必要です。下記の「出席停止届」に受診や診断が確認できる書類（診療明細書や調剤明細書、検査結果の写しを添付して提出してください。なお、考査の日にかかる場合は評価の関係上、医師の証明が必要です。「出席停止証明書」もしくは「診断書」を提出してください。

学校保健安全法用										
校長	教頭	教務	養護教諭	担任						
愛媛県立上浮穴高等学校校長 様			(閲覧後は保健室保管)							
<b>出席停止届</b>										
令和 年 月 日										
年 組 番										
生徒氏名 _____										
保護者名 _____ 印										
<p>学校保健安全法第19条に該当する学校において予防すべき感染症に罹患し、下記のとおり主治医より集団感染防止のために自宅療養が必要と指示を受けたため、欠席（出席停止）しましたので届け出します。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <table border="1"> <tr> <td>療養に要した期間</td> <td>令和 年 月 日 ( ) 限から 令和 年 月 日 ( ) 限まで ※ ( ) 限の ( ) 内は丸1日でない場合に記入 (インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症など)</td> </tr> <tr> <td>病名</td> <td></td> </tr> <tr> <td>受診病院名</td> <td></td> </tr> </table> <p>【必要書類の添付について】 提出の際には、<u>受診や診断が確認できる書類（診療明細書や調剤明細書、検査結果等）の写しを添付してください。</u></p> <p>※ 生徒はホームルーム担任に必要な書類を添えて、保護者が記入・押印したこの届を提出すること。</p>					療養に要した期間	令和 年 月 日 ( ) 限から 令和 年 月 日 ( ) 限まで ※ ( ) 限の ( ) 内は丸1日でない場合に記入 (インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症など)	病名		受診病院名	
療養に要した期間	令和 年 月 日 ( ) 限から 令和 年 月 日 ( ) 限まで ※ ( ) 限の ( ) 内は丸1日でない場合に記入 (インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症など)									
病名										
受診病院名										

様式はHPでも印刷できます  
登校後1週間以内に提出してください

## 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、看護師の中川え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しゃいます。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（岡部）までお電話ください

他、学年主任の先生も教育相談担当です  
相談したいことがあれば声をかけてください

