

保健だより4月号



4月の保健目標

自己の健康状態の把握、規則正しい食生活

新年度がスタートしました。緊張や不安で、心も体も疲れやすくなっています。ときどき深呼吸をして、肩の力を抜きましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣で体調をととのえ、新しい環境に少しずつ慣れていきましょう。

学校医の先生方を紹介します

内科	田路 了先生（田路クリニック）	吉井町
歯科	設楽昌博先生（設楽歯科医院）	吉井町
耳鼻科	島田哲明先生（島田医院）	吉井町
眼科	伊藤賢司先生（いとう眼科）	藤岡市
薬剤師	西須久高先生（西須薬局）	藤岡市



4、5月の健康診断予定表



自分のからだの状態を知る絶好のチャンスです！

4月	1 2	金	身体測定（全学年）、1・2時間目	Tシャツ、上下ジャージ、メガネ
	1 6	火	胸部レントゲン（1年）、14：00～	Tシャツと上ジャージ
	2 2	月	心臓検診（1年）、13：30～	特に準備はありません
	2 3	火	内科検診（1年と野球部）、13：30～	Tシャツ
	2 5	木	歯科検診（2年1・2組、3年）、9：00～	ていねいな歯磨き
5月	8	水	尿検査	採尿を忘れずに
	9	木	尿検査（予備）	採尿を忘れずに
	2 3	木	歯科検診（1年、2年3・4組）、9：00～	ていねいな歯磨き
	2 9	水	尿検査（再）	採尿を忘れずに

保健室はこんなときに利用してくださいネ！

- ☐ ケガをしたとき・・・あくまでも応急処置なので、その後は、家庭や医療機関でみてもらってください。
- ☐ 体調が悪いとき・・・急な体調不良でない場合は、休み時間を利用しましょう。休養は1時間まで。
法律により、**痛み止めや風邪薬などの内服薬は与えられません。**よく服用する薬は自分で買い、カバンの中に常備しておきましょう。
- ☐ スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用したいとき・・・詳しくは裏面参照
- ☐ 悩みや相談したいことがあるとき・・・スクールカウンセラーの先生の予約もできます！

☆授業にかかる時間に、保健室へ行く場合は、まず職員室に行き、担任や学年の先生の許可を受け、「保健カード」をもらってから来室しましょう。退室後は、カードを教科担当の先生に提出し、保健室にいたことを伝えてください。

学校生活の中でケガや熱中症などで病院にかかったら・・・

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を使いましょう！

対象は、学校の管理下におけるもので、療養に要する費用の総額5000円（患者3割負担で1500円）以上に限ります。



学校の管理下って？

- ・各教科（体育や化学、課題研究・・・など）
- ・特別活動中（HR、学校行事、体育祭、修学旅行、大掃除など）
- ・課外活動（部活動、生徒指導、進路指導）
- ・休憩時間、登校時、下校時

同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、申請していれば、初診から最長10年間です！

ただし！！

- * 医療機関にかかった月から2年間申請を行わないと、時効によって請求権がなくなりますので、ご注意ください！
- * 災害共済給付の対象になる案件については、福祉医療費補助は受けずに、健康保険を使って3割分払っておいてください。

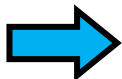
<給付金額>

医療保険並の療養に要する費用の額の4割。窓口では3割払っているの、つまり、ちょっと多めに返ってきます。

例えば？ 医療費8,880円の場合（患者3割負担で2,664円を窓口で支払う）

⇒ 3,552円 給付される！

ただし、高額療養費の対象となる場合は、自己負担額（所得区分により限度額が定められている。）に、「療養に要する費用月額」の1割を加算した額になります。



心当たりのある人は、養護教諭の齋藤まで連絡してください。書類を渡します。

学校感染症にかかったら・・・

インフルエンザや流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、麻しん、風しん、流行性角結膜炎など、感染性の強い感染症にかかった場合は、「**出席停止**」になります。担任の先生にすみやかに連絡してください。

登校する際は、医師に「治癒証明書」をいただいてから登校してください。

（「治癒証明書」は本校ホームページからダウンロードできます。）