

保健だより **4月** NO.1 2023.4.10 市立浦和高校 保健室

新年度が始まりました。新入生はもとより、在校生も、それぞれが新しい環境でスタートを切ったところですね。生活や環境の変化はストレスにもなります。なんとなく疲れたり、体調不良になったりすることもあるかもしれません。それを予防するためにも、生活のリズムを安定させましょう。具体的には「食事」「睡眠」「運動」に気を配り、自分に合う生活習慣を身につけることだと思います。心がけましょう。

今月の定期健康診断予定



日付(曜日)	項目	対象学年	備考(持ち物等)
11日(火)	身体測定・視力検査	2、3年生	体育着(半袖シャツ、ハーフパンツ)、 眼鏡使用者は持参すること
12日(水)		1年生	
13日(木)	尿検査	全学年	8:40 迄に提出すること
14日(金)	心臓検診(心電図検査)	1年生	ジャージ(上)、ハーフパンツ
17日(月)	結核検診(胸部X線撮影)	1年生	体育着(上)、ジャージ(上)
19日(火)	眼科検診	全学年	コンタクトレンズ使用者は付けたまま受ける
20日(木)	尿検査(予備日)	未提出者	20日に提出しなかった者(8:40 迄に)
26日(水)	歯科健診	3年生 2年生(4)	
28日(金)	内科検診	3年生	ジャージ(上衣)

4月以降の定期健康診断予定

月/日(曜日)	項目	対象学年	備考(持ち物等)
5/10(水)	内科検診	1年生	ジャージ(上衣)
5/11(木)	尿検査2次	該当者	8:40 迄に提出すること
5/12(金)	内科検診	2年生	ジャージ(上衣)
6/8(木)	耳鼻科検診	1年生 2、3年生希望者	
6/15(木)	歯科健診	1年生 2年生(4)	

・『運動器・脊柱側弯問診票』は、内科検診で使います。記入漏れのないようにしましょう。

※ 配付日 4/17、提出締切日 4/21 です。全員提出してください。

・上記の日程に、部活動の大会等であらかじめ公欠がわかっている部活(学年毎)は、事前にその旨を保健室まで申し出てください。→別の日に受けられるよう可能な範囲で調整します。

【連絡事項】

・2、3年生で、昨年度と連絡先(保護者の携帯番号等)に、変更がある場合は、保健調査票を訂正しますので、本人が保健室まで申し出てください。

保健室は今年度も吉田・久保田が担当します。浦中は市川先生です...
市高生の心とからだの健康を支援していきます。よろしくお願いします。



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がかかったりしたときは、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。

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