



保健だより 健康診断特集号

市立浦和高校 保健室

新学期が始まりました。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です。毎朝の健康観察も忘れずに行いましょう。

定期健康診断予定

月	日(曜日)	項目	対象学年	備考(持ち物)
4	9日(水)	身体計測・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
	10日(木)		1年生	
	11日(金)	尿検査	全学年	8:40までに各教室に提出すること
	14日(月)	結核健診 (胸部X線)	1年生	体育着(上衣)、ジャージ(上衣)
	15日(火)	心臓検診 (心電図検査)	1年生	ジャージ(上衣)、ハーフパンツ
	18日(金)	尿検査予備日	(全学年)	11日に未提出の生徒(8:40までに各教室)
	23日(水)	眼科検診	全学年	コンタクトレンズはつけたまま
	24日(木)	内科検診	3年生	ジャージ(上衣)
	28日(月)		1年生	
30日(水)	2年生			
5	8日(木)	尿検査2次	該当者	1次の結果による(8:40までに提出)
		耳鼻科検診	1年生	2, 3年は希望者のみ
6	5日(木)	歯科健診	3年, 2年	2年は4クラスずつ
	11日(水)		1年, 2年	

・4月9日(水)配布予定の『運動器・脊柱側わん問診票』は、内科検診で使います。記入漏れのないようにし全員提出しましょう。

<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訂正しますので、本人が保健室まで申し出てください。
- ・新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症に罹った場合の学校へ提出する出席停止報告書は、本校ホームページからダウンロードしてください(保護者に記入していただく書類です)。



今年度から高校保健室は吉田・相馬、中学保健室は永島で担当します。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。

保護者の方へ

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. 各教科授業中・修学旅行・掃除など特別活動中
2. 部活動など教育計画に基づく課外指導中
3. 休み時間・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、解散場所への経路中



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。

～子育て支援医療費助成制度について～

埼玉県内では、子育て支援医療費助成制度の対象年齢を18歳の年度末まで拡大しましたが、医療機関の窓口で「学校管理下の災害」とであると申告をして医療費を窓口負担にし、学校経由で申請書類を提出し、後日スポ振からの給付金（医療費の4割を給付）を受け取ることをオススメします。
※詳細は学校ホームページ「さいたま市に住所がある高校生の医療費助成制度（子育て支援医療、ひとり親家庭等医療、心身障害者医療）」とスポーツ振興センター災害共済給付制度の取り扱いについて」をご覧ください。



保健室で 待っています!

体調が悪いとき

一時的な休養ができます



けがをしたとき

応急手当をします

悩みや困りごとがあるとき

話をきいて一緒に対応策を考えます



体・心・性などについて知りたいとき

参考になる本もそろっています



一年間、健康に過ごそう

（出展：健康教室）