



令和5年4月13日 橘学苑中学校・高等学校 保健室発行

ご入学・進級おめでとうございます

新学期が始まり、新しい環境にワクワクしている人も多いと思います。1年間、元気に過ごせるように保健室からみなさんをサポートしていきます。

【健康診断について】

年度初めは健康診断、尿検査があります。健康診断は学校生活を安全に送る上で大変重要です。健診日はお休みがないようにお願いします。

■生徒健康診断日程：5月9日（火）

実施項目：身体測定・視力・聴力・心電図・内科・耳鼻科・眼科・歯科
（予備日：5月25日（木）生徒自宅学習日 ※眼科・歯科検査実施なし）

■尿検査日程：4月25日（火）

（予備日：5月16日（火）・6月1日（木）※未提出者・再検査）

【保健室を利用する上での注意事項】

～ルールやマナーを守って保健室を利用してください～

- 体調が悪い人、けがをしている人が最優先です。
 - 休養している生徒がいるときは、静かにしましょう。
 - 内服薬は保健室からはお渡しできません。自分で用意しましょう。
 - 保健室では、当日の登校中や学校で起こったけがの応急処置を行います。
 - 継続的な処置（湿布やガーゼの交換など）は行いませんので、症状に応じては医療機関を受診しましょう。
 - 保健室にある物を使う時は一声かけてください。
 - 飲食は禁止です。
- ◇急を要さない状態の時は、休み時間を利用してください。
- ◇授業時間帯にけがをしったり体調が悪くなり保健室へ来る時は、必ず授業担当の先生に断ってから来てください。
- ◇休養する時は「1時間」を目安とします。
- ◇体のことで心配なこと、調べたいことがある場合は休み時間や放課後に来室してください。
- ◇入室時は挨拶をしましょう。「失礼します」「〇年〇組〇〇です」



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。

新しい私を始めよう



新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもありです。前向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の3つに注意してね。

- ☐ 睡眠前に PC やスマホ、タブレットの画面を見ない
- ☐ 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