

# ほけんだより



入学進級おめでとうございます。これからの一年間、どんな風に過ごしていきたいと考えていますか？何をするにも心身の健康が基本となります。自分の心と体に関心を持ち、自分でメンテナンスできる力を身につけましょう。

## ★★★定期健康診断の予定★★★

日にち	項目	対象者	開始時間	会場等
4/20(月)	心電図検査	1年	9:00~	大会議室
4/21(火)	内科検診	全学年	13:00~	保健室
4/24(金)	耳鼻科検診	全学年	10:00~	保健室
4/30(木)	歯科健診	全学年	9:00~	大会議室
5/14(木)	眼科検診	1年 2・3年該当者	13:15~	保健室
5/19(火)	胸部X線撮影	1年	8:50~	レントゲン検診車
6/8(月)	尿検査1次	全学年	9:00まで	教室で回収し、クラスごとに提出
6/9(火)				
6/18(木)	身体測定	全学年	13:40~	卓球場他
6/23(火)	尿検査2次	該当者	9:00まで	各自提出

\*各検診の前に詳細を連絡します。連絡事項をよく聞いて、検診の準備をしましょう。

\*学校で検診を受けられなかった場合、各自医療機関で検査を受け、結果を提出してもらうことになります。体調を整えて、休まずに検診を受けられるようにしましょう。

\*健康診断の結果、精密検査や治療が必要な人にはお知らせを配付します。

早めに医療機関を受診して、必要な検査や治療を受けましょう。



## ★★★保健室の利用について★★★

・緊急でない場合は、休み時間に利用しましょう。

やむを得ず授業中に利用する場合は教科担当の先生に伝えておきましょう。

・保健室で行うのは応急処置の範囲内です。湿布やばんそうこうの交換、家庭などで起こったけがの手当は家で行ってください。

・飲み薬はありません。必要があれば自分で用意してください。

・保健室での休養は原則1時間までとします。睡眠不足解消のための休養はできません。

・授業中に保健室を利用した場合は「保健室利用連絡票」を発行します。授業担当の先生に渡してください。

いろんなことが新しくスタートする季節。目標を立てて張り切っている人も多いかと思います。ただ、がむしゃらにがんばりすぎると、気づかないうちに体や心に疲れがたまってしまいます。

気分が落ち込んでやる気が出ない、ぐっすり眠れないときは、体や心がSOSを出しているのかも？ そんな時は好きなことをしたり、身近な人に話を聞いてもらうなどして、リフレッシュする時間を持ちましょう。カウンセラーなどの専門家に話を聞いてもらうこともできます。

「話を聞いてもらいたいな」と思ったら、身近な先生や保健室に声をかけてください。



## ★★★学校感染症について★★★

インフルエンザなどの感染症に罹り、医師に出席停止の指示を受けた場合、「欠席」でなく「出席停止」扱いとなります。医師に出席停止の指示を受けた場合は、速やかに学校に連絡してください。出席停止期間が終わった後に届を提出してもらいます。その際、医師の診断書は不要ですが、領収書や薬の説明書など受診の証明になるもののコピーを一緒に提出してもらいます。捨ててしまわないようにしてください。

### 主な学校感染症の種類と出席停止の期間

	感染症名	出席停止期間
第2種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く）	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は、5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下線、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹（3日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後2日を経過するまで
	結核	症状により、医師において感染のおそれがないと認められるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	
	新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ、 <u>症状が軽快した後1日</u> を経過するまで
第3種	腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症	病状により、医師において感染のおそれがないと認められるまで

## ★★★日本スポーツ振興センター災害給付制度について★★★

学校管理下（登下校含）でけがをして医療機関を受診した場合、医療費の補助を受けることができます。手続きに必要な書類は保健室にあります。医療機関を受診した場合は保健室へ申し出てください。条件によっては給付の対象とならない場合もあります。

《給付の対象とならないもの》

- ・治療が終わるまでにかかった費用が1,500未満（窓口での負担が3割の場合）
- ・自転車の二人乗りや寄り道など、通常の方法や通学路以外で起きたケガ
- ・交通事故で加害者がいる場合など

※注意…発生から2年以上経過したものは、請求できなくなります。



\*埼玉県では18歳年度末まで「こども医療費助成制度」の対象になっています。

ただし、学校管理下の災害により、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付を受けた場合は、こども医療費助成制度の対象にはなりません。

**学校管理下での災害には、これまで通り、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用してください。**

✿ HR棟東側女子トイレ（1～3階）と保健室前の廊下のロッカーに生理用品を準備しています。

ハンカチやティッシュと同様に本来、自分で用意するべきものですが、緊急で困った場合は、そちらから使ってください。ただし、数には限りがあります。大切に使ってください。