

保健だより 3月号

上溝南高校 保健室

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみましょう。

令和6年度上溝南高校保健室

令和 7.2.12 現在

保健室利用者
1,031名



スポーツ振興センター

けがの手当ての
ため来室した人



313名

体調不良で
来室した人



597名

スポーツ振興センター申請件数

今年度の給付件数は、**122件**(のべ)でした。



スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下（授業中・部活動中・学校行事中・休み時間中・登下校中）で発生した災害によって受傷し、医療機関を受診したときに災害給付金が支払われる制度で、**療養に要する費用の額が 5,000 円以上**のものが対象です。

「療養に要する費用の額が 5,000 円以上のもの」とは、初診から治ゆまでの医療費総額（医療保険でいう 10 割分）が 5,000 円以上（＝診療報酬点数 500 点以上）のものをいいます。例えば、被扶養者（家族）である者が病院に外来受診した場合、通常自己負担は医療費総額の 3 割分となります。

* 医療費助成制度を利用した場合はその旨お知らせください。 給付金は調整（自己負担分＋医療費の 1 割）されます。

給付手続きは学校を通して行いますので、必ず学校へ連絡して必要書類を提出してください。申告のない場合請求手続きをすることができません。

☆ ケガをしてから 2 年間請求しないと、時効になり給付が受けられなくなります。
申請忘れがある場合は、早めに保健室まで申し出てください。

☆ 健康保険が適用される受診が対象です。

☆ 必要書類に医療機関で記入してもらう際、医療機関によっては文書料がかかることがあります。文書料については自己負担となります。書類をお願いする前に、**診療報酬点数が 500 点以上であること（接骨院・整骨院などの柔道整復師の施術を受けた場合は施術金額合計が 5,000 円以上であること）を確認してください。**

緊急連絡先確認のお願い

在校生には毎年進級時に「保健調査票」をいったん返却して、記載内容の確認をお願いしています。

自宅や保護者の方の携帯電話番号、職場の電話番号など、緊急連絡先に変更があれば、必ず訂正してください。

けが等で受診が必要な場合、保護者の方に連絡をしてお迎えに来ていただき、医療機関への受診をお願いしています。

緊急を要する場合は学校近くの医療機関を受診しますが、受診に際して保護者の方と連絡が取れないと、必要な検査や処置が受けられないことがあります。

風間に必ず保護者の方と連絡がつく電話番号を、今のうちに確認しておきましょう。

健康診断で受診勧告書もらった人は、新生活が始まる前に受診をしておきましょう。

また、4月以降、持病等で定期検診を予定していて、管理指導表等の用紙が必要な人は申し出てください。

他に、大きなけがや病気をした、新たにアレルギー症状が出た、体調のことで気になることがある、等ありましたら保健室までお知らせください。

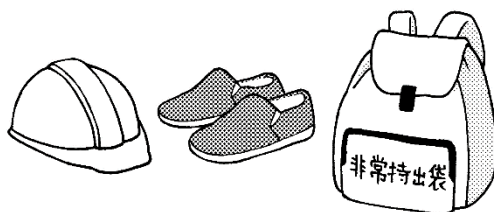


3月1日は 防災用品点検の日

1年のうちで季節の変わり目とされる3月1日・6月1日・9月1日・12月1日は、「防災用品点検の日」です。点検を行いながら、避難所で想定される生活についても、周囲の人と話し合ってみましょう。

避難所への非常用持ち出し袋に備えたい 基本の防災用品

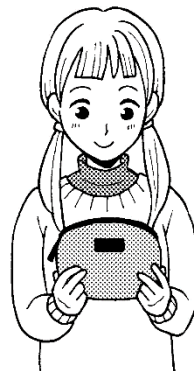
- ・飲料水 ・食料 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・軍手やマスク ・貴重品（小銭なども）
- ・救急用品 ・笛 ・タオル ・ティッシュ
- ・季節に合わせたもの（防寒グッズ、冷却グッズ）



近くにヘルメットやスニーカーなども置いておくともスムーズに避難できます。

あなただけの 防災ポーチ

ポーチなどに、自分に必要なものを厳選して詰めてみませんか？



ポイント

- 1・命を守るために必要なもの
(持病の薬や、不調のときに服用できる薬、笛など)
- 2・あったら便利なもの
(除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど)
- 3・心がホッとできるもの
(あめやチョコなどの甘いもの)

©少年写真新聞社2024

3月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	3/12(水)	3/18(火)
スクールソーシャルワーカー	3/12(水)	3/18(火)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。