保健だより 3月号

上溝南高校　保健室

寒さもやわらぎ、春の陽気を感じる季節となりました。ぽかぽか陽気の反面、花粉症や寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整や、早めの休息で元気に春を迎えましょう。

令和7年度上溝南高校保健室

令和 8.2.16 現在

保健室利用者
1,191 名

けがの手当てのため来室した人

427 名

体調不良で来室した人

708 名

スポーツ振興センター申請件数

今年度の給付件数は、**121 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。

昼間に必ず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をもらった人は、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。

目標に一歩近づくために

みなさんは新年度に向けて、新しい目標を立てましたか？定期試験を頑張りたい、検定で今より上の級を目指したい、たくさんゴールを決めたい、タイムを短縮したい・・・。立てた目標が勉強でも運動でもどんな目標であっても、目標を達成するために必要なこと、それは「健康であること」です。

素晴らしい計画を立てることができて、どんなにやる気があっても、体調を崩してしまっては、勉強や練習に集中して取り組むことができません。まずは体調管理をして、夢を叶える準備をしましょう。

体調管理に有効なこと

□十分な睡眠をとる

□バランスよく食べる

□口腔ケアをする

□適度に運動する

□手洗い、うがいをする

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	3/11（水）	3/18（水）	3/25（水）
スクールソーシャルワーカー	3/11（水）	3/18（水）	―

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。