



保健だより 5月号

上溝南高校 保健室

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい友だちや授業、部活に慣れてきて、疲れが出るころです。より一層体調管理に努めましょう。

これからの保健行事予定

実施日	健診名	対象	場所	準備・備考
5/8 (金)	尿検査①	全学年	教室で提出	8:40までに教室で提出
5/25 (月)	眼科健診	1年、 2・3年抽出対象者	会議室	コンタクトはしたままでよい メガネは健診直前にはずす
5/27 (水)	尿検査②	未提出者、 二次検査対象者	保健室に提出	対象者は8:40までに提出
6/4 (木)	歯科健診	全学年	会議室	事前に歯磨き・うがいをしておく リップクリーム等は塗らない
6/11 (木)	内科健診	2年、 4/16欠席者	会議室	上半身体育着 (健診時刻までに着替え)
6/17 (水)	尿検査③	未提出者、 二次検査対象者	保健室に提出	対象者は8:40までに提出

5/28(木) 陸上記録会の前に確認しておこう

充実した一日にするためのチェック項目



十分な睡眠をとる。



適量の朝食を摂る。



爪を短く切っておく。



競技前に準備運動をする。



運動前・運動中・運動後と、こまめに水分を補給する。



体調が悪いときは無理をしない。





記録会当日ケガをしたときは

救護室で手当てをします。傷口が汚れていたら水洗いしてから来るなど自分でできることはしましょう。



また、陸上記録会でケガをして受診し、療養に要する費用の額が 5,000 円以上（診療報酬点数 500 点）以上だった場合、学校管理下での事故としてスポーツ振興センター災害給付制度の対象となります。

スポーツ振興センター災害給付制度

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、初診から治ゆまでの療養に要する費用の額が 5,000 円（診療報酬請求点数 500 点）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、学校管理下で起きた災害で受診した場合は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。

2 年間の時効とは、学校への提出期限ではなく、スポーツ振興センターに書類を申請し、受け付けてもらうまでの期限です。時効間際に書類を学校へ提出して、書類に不備があると、申請に間に合わなくなる場合もあります。できるだけ早めに学校へ提出してください。

☆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、診療報酬請求点数が 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。



5月・6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	5/13 (水)	5/27 (水)	6/3 (水)	6/10 (水)	6/17 (水)	6/24 (水)
スクールソーシャルワーカー	5/13 (水)	5/27 (水)	6/3 (水)	—	6/17 (水)	6/24 (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。