

ほけんだより 5月

大阪府立
泉北高校
保健室

4月の学校紹介や部活動体験、5月のゴールデンウィーク、体育祭も終わりました。そろそろ新しいクラスの結束力は高まってきましたか？新しい環境に「まだ慣れないな」「ちょっとしんどいな」と感じた人はその気持ちを誰かに話してみましょう。少し気持ちがスッキリするかもしれません。保健室ではいつでも相談をお待ちしています。
また深呼吸も効果的、『身体の力を抜いてお腹をへこませながら、口で息をゆっくり吐く、吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む』自律神経のバランスが整う呼吸法も試してみてください！

5月11日は健康診断デー



平成 29 年 5 月 1 1 日 (木) 午後に身体測定・歯科検診を行います。検診時の注意や持ち物、お知らせを掲載していますので、事前に必ず記載事項を確認しておいてください。
なお、個別配慮が必要な場合や、質問がある場合は担任の先生または保健室へ連絡してください。健康診断の結果は全ての項目が終了しだい、個別配布予定です。

①検査項目と対象学年

	身体計測 <small>しんたいけいそく</small> からだの成長のようすがわかります	視力検査 <small>しりょくけんさ</small> 目は十分見えているかな？	聴力検査 <small>ちやうりょくけんさ</small> 耳は十分聞こえているかな？	歯科検診 <small>ししかけんしん</small> むし歯はないかな？ 歯ぐきやかみ合わせには異常がないかな？
1年生	○	×(済)	○	○
2年生	○	○	×	○
3年生	○	○	○	○

②スケジュール ※詳細は担任の先生より指示、記録用紙の裏面参照

時間	1年生	2年生	3年生
5限目	歯科検診のみ指定時間	【13:00】 1-1・1-2・1-3	【13:20】 1-4・1-5・1-6
6限目	身長・体重・歯科・聴力は適宜個人でまわる	【13:40】 1-7・2-1・2-2	【14:00】 2-3・2-4・2-5
		【14:20】 2-6・2-7・3-1	【14:40】 3-2・3-3・3-4
		【15:00】 3-5・3-6・3-7	

○ × ③ 持ち物 メガネまたはコンタクト(使用している生徒) ・歯みがきセット※今年度より追加

④ 注意事項

- ・制服のまま測定します。貴重品の管理は各自で行うこと。
- ・身長測定の際、毛の長い生徒は左右に結んでおきましょう。測定に誤差が生じるため、ポニーテールやおだんごも禁止です。
- ・歯科検診のため、昼食後は歯みがきをしておきましょう。また、リップクリーム等はつけないでください。
- ・視力測定の際、メガネ使用者はメガネを持参し、コンタクト使用者はそのことを検査者に伝えてください。
- ・聴力は右耳から左耳の順にレシーバーをあてて高音と低音の検査をします。

<視力検査>

こんなときは注意信号



CやDだった人は、眼科を受診してください。メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません

<歯科検診>

歯医者さんはこんなことを見えています

 CO むし歯になりそうな歯 C むし歯	 GO 歯ぐきの軽いはれや出血 G 歯肉炎・歯周炎
 あご、かみ合わせ、歯並びの異常	 歯垢が残っている 歯石が沈着している



だんだん暑くなってきました！

熱中症に注意！！！！

今年は4月でも夏日のような気温が観測されています。この時期はまだ身体が暑さに慣れていないため、汗をかいて体温を調整することができず熱中症にかかりやすいです。また、疲労や風邪などで体調不良の時は、体温の調節機能が低下しています。朝食を食べなかった日や寝不足の日は特に気をつけましょう。



熱中症は正しい予防方法を知り、普段から心がけることで予防できます。「水分・塩分をこまめにとる」「食事・運動・睡眠で規則正しい生活を送る」「気温と湿度を意識する」「衣服で調整する」「休憩をとる」など実行しましょう。

学校または通学中にケガをした場合は??

～独立行政法人スポーツ振興センター 「災害共済給付制度」のお知らせ～

「災害共済給付制度」は、高等学校などの管理下で、生徒の災害（負傷、疾病、障害又は死亡）が発生したときに、災害共済給付（医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の給付）を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助共済制度です。独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく公的給付制度のため、次のような特色があります。（スポーツ振興センターホームページより引用）

■給付対象の学校の管理下の範囲(例)

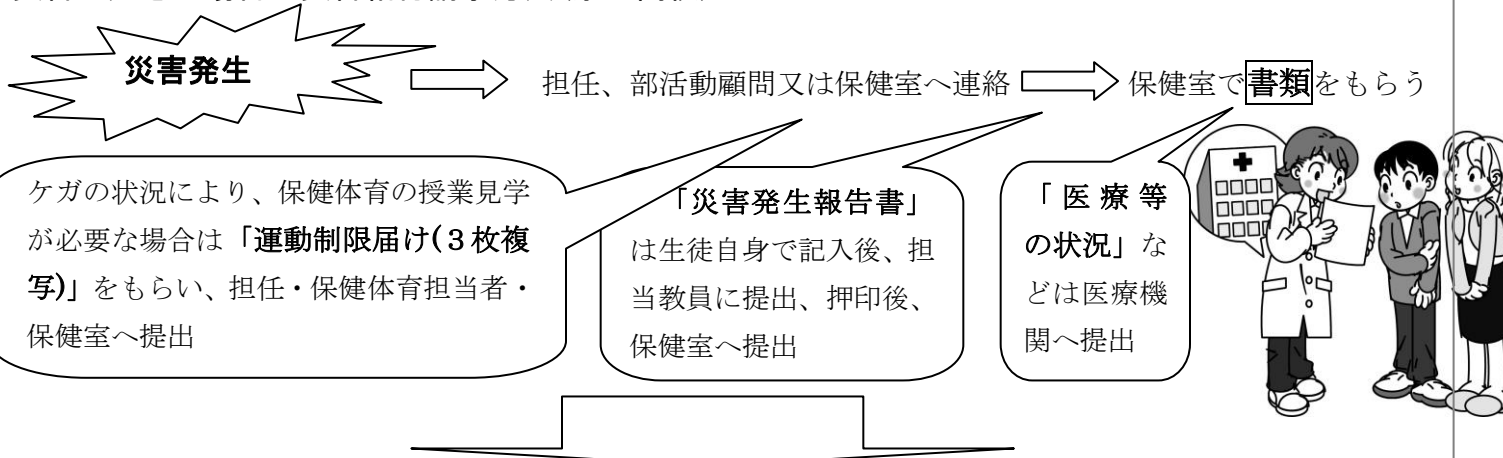
①学校が編成した教育課程に基づく授業を受けている場合	各教科(科目)、特別活動中(体育祭、遠足、修学旅行等)	
②学校の教育計画に基づく課外指導を受けている場合	宿泊研修	
③休憩時間、その他校長の指示・承認に基づき学校にある場合	始業前、業間休み、昼休み、放課後	
④通常の経路及び方法により通学する場合	登校中、下校中	
⑤その他、これらに準ずる場合として文部科学省令で定める場合	学校外で授業等が行われるとき、部活動中	

■災害の範囲

- ・療養に要する費用の額が5,000円(保険適用3割負担で1,500円)以上のもの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円以上のものをいいます。
- ・同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ・災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないと、時効によって請求権がなくなります。
- ・災害共済給付の給付事由と同一の事由について損害賠償を受けたときや、他の法令の規定による給付を受けたときは、その限度において、給付を行わない場合があります。

給付対象の災害の範囲はそれぞれの場合によって異なりますので、学校の管理下において「ケガをした」などの場合は担任または保健室へ連絡をお願い致します。

■災害が起きた場合の災害給付請求方法(泉北高校)



「災害発生報告書」「医療等の状況」などが揃い次第、学校が医療費請求の手続きを行います。その後、スポーツ振興センターにて給付の受付・審査・決定が行われ、支払い通知とともに給付金が学校へ支払われます。支払い通知をもとに学校より保護者の方の銀行口座へ給付金を振り込みします。
※手続きより給付まで3カ月程度時間を要します。

新学期・新クラス・新生活の疲れは出ていませんか?大丈夫??



新しい環境でがんばる日が続いて、疲れが出る人も。なんとなくやる気がなくなったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃腸の調子が悪かったり。。そんなときは…
「スポーツをする」「好きなことをおもいっきりやってみる」「ぬるめのお風呂にゆっくりつかる」「本を読む」「早く寝る」「音楽を聞く」「ペットと遊ぶ」を試してみてください。
「誰かに話してみる」のも大切!保健室ではいつでも生徒の皆さんを待っています。
スクールカウンセラーの先生も来校されるので、声をかけてくださいね!

平成29年度1学期 泉北高校スクールカウンセラー来校予定

5月17日(水) 6月19日(月) 7月12日(水) 全日とも12時~17時