

新年度が始まりました。新入生はもとより、在校生も、それぞれが新しい環境でスタートを切ったところですね。生活や環境の変化はストレスにもなります。なんとなく疲れたり、体調不良になったりすることもあるかもしれません。それを予防するためにも、生活のリズムを安定させましょう。具体的には「食事」「睡眠」「運動」に気を配り、自分に合う生活習慣を身につけることだと思います。心がけましょう。

## 今月の定期健康診断予定



日付(曜日)	項目	対象学年	備考(持ち物等)
10日(火)	身体測定・視力・聴力検査	2、3年生	体育着(半袖シャツ、ハーフパンツ)、眼鏡使用者は持参、聴力は1,3年生のみ
11日(水)		1年生	
12日(木)	耳鼻科検診	全学年	
13日(金)	結核検診(胸部X線撮影)	1年生	ジャージ(上)、体育着(半袖シャツ)
16日(月)	内科検診	3年生	ジャージ(上)
17日(火)	内科検診	1年生	ジャージ(上)
18日(水)	眼科検診	3年生 2年生(4)	コンタクトレンズ使用者は付けたまま受ける
19日(木)	心電図検査	1年生	ジャージ(上下)
20日(金)	眼科検診	1年生 2年生(4)	コンタクトレンズ使用者は付けたまま受ける
	尿検査	全学年	
24日(火)	内科検診	2年生	ジャージ(上)
	尿検査	(全学年)	
26日(木)	歯科健診	3年生	
		2年生(4)	

※ 1年生、2年生(4)の歯科健診は5/10(木)に予定しています。

※ 尿検査(2次)は5/8(火)に予定しています。

- ・『運動器・脊柱側弯問診票』は、内科検診で使います。記入漏れのないように、期日(4/11)までに全員提出してください。
- ・上記の日程に、部活動の大会等であらかじめ公欠がわかっている部活(学年毎)は、事前にその旨を保健室まで申し出てください。→別の日に受けられるよう調整します。

### 【連絡事項】

- ・2、3年生で、昨年度と連絡先(保護者の携帯番号等)に、変更がある場合は、保健調査票を訂正しますので、本人が保健室まで申し出てください。
- ・インフルエンザや感染性胃腸炎等の、感染症に罹った場合の学校へ提出する出席停止報告書は、本校のホームページからダウンロードしていただくこともできます(保護者に記入していただく書類です)。

**保健室は今年度も黒須・久保田が担当します。浦中は吉田先生です。  
市高生の心とからだの健康を支援していきます。よろしくお願いします。**



# 災害共済給付制度について

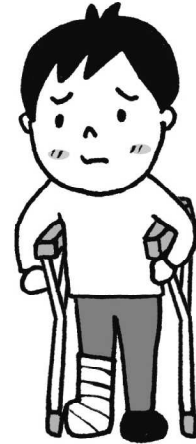
災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）、  
障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）、死亡



負傷・疾病では医療費総額が5000円以上（本人負担1500円以上）で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校（保健室）までお問い合わせください。

覚えてください!

## 保健室で **できる** ~~できない~~

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

ケガの応急処置



体・心に関する学習



体調不良時の  
一時休養



継続的な手当て



悩みごとの相談



内服薬（飲み薬）の提供

