

ほけんだより



国府高等学校保健室
平成 29年 5月号

新年度、早くも1カ月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感等たまった疲れが出てくる頃でしょうか。心身の健康状態に目を向けて、しっかりと健康管理をしましょう。

* * 健康診断を行ってます * *

充実した学校生活を送るための大切な行事のひとつに健康診断があります。勉強、運動、趣味・・・何をするにも、まずは『健康第一』です。バランス良く発育しているか、治療しなくてはならない病気はないか、勉強や運動に差し支えるような異常がないかなど自らの健康状態を把握して、健康管理に役立てましょう。

また、学校の健康診断は「スクリーニング」といって、身体の異常や疾病の疑いがある者を選び出すものです。つまり、学校の結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。医療機関で診てもらった結果「異常なし」と診断される場合もあります。お知らせをもらったら早めに受診し、結果を保健室まで報告してください。

学校医(内科)の先生が替わりました。

大石医院 (国府町)
木田 俊介 先生



☆ 5月以降の健康診断日程 ☆

5月 10日(水)	検尿二次
23日(火)	内科検診 (2年) 検尿二次予備日(最終)
24日(水)	内科検診 (2年)
31日(水)	耳鼻科検診 (1年、2・3年抽出者)
6月 2日(金)	耳鼻科検診 (1年)
6日(火)	耳鼻科検診 (1年)
8日(木)	内科検診 (3年)
13日(火)	内科検診 (3年)

保健委員会の活動が始まります♪

4月に行った検尿や身体計測、内科検診(1年)においては、保健委員がクラスへの連絡や計測会場の準備等をしっかり行い、とてもスムーズに進めることができました。今年度も水質検査や石けん液の補充、日常点検や換気の全校放送、けが予防の呼び掛けなど行っていきます。そして、全校の皆さんが自主的に学校生活や学習に適した健康的な環境づくりができるよう啓発活動にも積極的に取り組んでいくつもりです。みなさんも快適な学校生活を送れるように保健委員に協力しましょう！

◎ 委員長より ◎

全校生徒がよりよい環境で学校生活を送れるように頑張ります。換気などの活動では、みなさんにご協力をお願いすることもあります。“国府高生”の“国府高生”による“国府高生”のための環境を作っていきましょう。1年間よろしくお願いします。



◎ 副委員長より ◎

校内の保健活動を積極的に取り組んでいきたいと思えます。副委員長として、健康的な環境づくりのため頑張っていきます！1年間よろしくお願いします

日本スポーツ振興センター災害共済給付の制度について



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校管理下で災害（負傷、疾病、障害及び死亡）が発生した場合に、その医療費や見舞金の給付を行う制度です。

☆ 学校管理下の範囲 ☆

授業、放課、学校行事、部活動、登下校、計画に基づいた休日の部活動や大会等



☆ 給付の対象 ☆

療養に要する費用の**総額が5,000円以上（本人負担額1,500円以上）**のものについて支給されます

※ 健康保険の使えない医療機関で治療を受けた場合や交通事故など第三者からの補償を受けた場合は給付の対象になりません。

同一の災害の負傷等についての支給は、**初診から最長10年間**行われます。

給付事由が生じた日から**2年間以内に請求**しなければ、時効により請求権がなくなります。

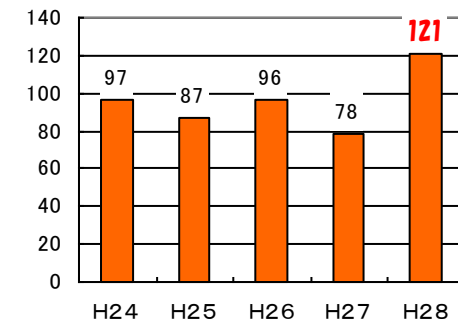
☆ 給付の手続き ☆

保健室を窓口として行っています。担任・教科担任または部活動顧問の先生に報告したうえで、保健室で手続きをとってください。

昨年度、保健室で医療機関を受診したけがの報告を受けた者は**121名**でした。過去最高記録になってしまいました。その内の約6割は部活動中で、サッカー、野球などの球技でのけがが多い傾向にあります。

今年度もすでに数件の報告を受けています。4月には部活動の大会が多くあったせいか、部活動中のけがが多く報告されています。今年度も保健目標は、『**学校管理下のけがが減少**』です。5月には「救急法講習会」、7月には「けが予防講習会」を行いますので、しっかりと学び、けがの予防に努めましょう！

医療機関を受診したけがの報告件数
(平成29年4月24日現在)



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）
活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じている
ときに働く



・副交感神経（ゆったり）
休息しているとき
回復しているとき
リラックスしている
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない
だるい



体が寝れて
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れが
する



手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き
夜はよく休む
メリハリのある
生活をする



・食事はゆっくりと
よくかみ、いろいろ
なものを食べる



・寝る前に40℃くらい
のお風呂にゆっくり
入る

