

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
平成 28年 5月号

新学期が始まって約1ヵ月が経ちました。5月は、「5月病」という言葉があるように、体や心の疲れが出やすい時期です。心身の健康状態に目を向けて、しっかりと自己の健康管理をしましょう。

## \* \* 健康診断行ってます \* \*

学校の健康診断には「自分の身体の様子や健康に関心をもつ」という目的があります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてください。勉強、運動、趣味…何をするにも、まずは『健康第一』です。

また、学校の健康診断は「スクリーニング」といって、身体の異常や病気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。医療機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断される場合もあります。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらったなら早めに受診し、結果を保健室まで報告してください。

### ☆ 健康診断日程 ☆

- 5月10日(火) 検尿二次  
聴力検査(3年)
- 20日(金) 耳鼻科検診(1年)
- 25日(水) 検尿二次予備日
- 31日(火) 内科検診(2年)
- 6月2日(木) 内科検診(2年)
- 14日(火) 内科検診(3年)
- 20日(月) 内科検診(3年)

### 検診・環境衛生等でお世話になる 学校医の先生方を紹介します

- 内科医 大石 明宣 先生 (大石医院)
- 耳鼻科医 鈴木 昭男 先生 (鈴木耳鼻咽喉科)
- 眼科医 湯浅 英治 先生 (湯浅眼科)
- 歯科医 和久田 交史 先生 (和久田歯科医院)
- 薬剤師 曾田 高弘 先生 (サクランボ調剤薬局)

## 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アルボース石けん液の補充、日常点検や換気の全校放送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 ◎

みなさんが快適な学校生活を送れるように、工夫していこうと思います。みなさんご協力をお願いします。1年間よろしくをお願いします。



### ◎ 副委員長より ◎

副委員長と生徒会役員を兼任してやらせていただくことになりました。生徒全員が健康に過ごすことができる快適な環境づくりのため、精一杯がんばります。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。

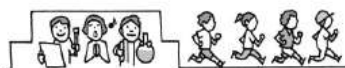
## ☆ 給付の手続き ☆

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、本校で日本スポーツ振興センターの申請に来た者は83名でした。その内の約6割は部活動中で、サッカー、ハンドボール、野球などの球技でのけ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、部活動でのけが多く報告されています。今年度も保健目標は、『学校管理下のけが減少』です。5月には「救急法講習会」、6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！

**体調が悪いときは無理をせず休養し、準備運動等しっかりと行い、一人一人がけが予防を意識して活動しましょう！**



## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### けがに注意!

#### ▼▼ 登下校のとき ▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?



- 交通ルールを守っていますか?

#### ▼▼ 部活動のとき ▼▼

- ウォーミングアップしていますか?
- 膝・腰・足首に痛みや違和感はないですか?

### からだに注意!

#### ▼▼ 生活リズムと疲労 ▼▼

- 毎日、朝食を食べていますか?
- 週末や連休に夜更かししていませんか?



- 十分に休養をとっていますか?
- 頑張りすぎてストレスがたまっていませんか?



### ことばに注意!

#### ▼▼ 家族や先生に ▼▼

- しっかり挨拶していますか?
- 言葉遣いは大丈夫ですか?

#### ▼▼ 友達に ▼▼

- からかっていませんか?
- 相手の気持ちを考えていますか?

