



保健だより 3月号



上溝南高校 保健室

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。

3月には、ありがとうを届ける日（3月9日 サンキューの語呂合わせから）があります。この一年を振り返って、周りの人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。

2022年度上溝南高校保健室

2023. 2. 7現在

保健室利用者

987名



けがの手当ての

ため来室した人

347名



体調不良で

来室した人

429名



スポーツ振興センター申請件数

今年度の申請件数は、**86件**(のべ)でした。



スポーツ振興センター災害給付制度について

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）で起きたケガにより医療機関を受診し、保険証を使用して、初診から治ゆまでの窓口での支払総額が1,500円（請求点数500点）以上だったときに災害給付金が支払われる制度です。

給付手続きは学校を通して行いますので、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。
申請忘れがある場合は、早めに保健室まで申し出てください。

☆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。

健康診断で受診勧告をもらった人は新生活が始まる前に受診をしておきましょう。

また、4月以降、持病等で定期検診を予定していて、管理指導表等の用紙が必要な人は申し出てください。





病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」
という意識を持ち、
“4つの力”を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。



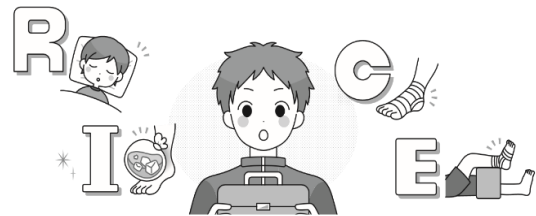
ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



日本学校保健研修社『健』2023年3月号より

3月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

3/1（水）、3/15（水）です。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、先着順のため、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。

緊急連絡先確認のお願い

在校生には毎年進級時に「保健調査票」をいったん返却して記載内容の確認をお願いしています。自宅や保護者の携帯電話番号、職場の電話番号など、緊急連絡先に変更があれば、必ず訂正してください。

けが等で受診が必要な場合、保護者に連絡をしてお迎えに来ていただき、医療機関への受診をお願いしています。

緊急を要する場合は学校近くの医療機関を受診しますが、受診に際して保護者と連絡が取れない場合、必要な検査や処置が受けられないことがあります。

昼間に必ず保護者と連絡がつく電話番号を、今のうちに確認しておきましょう。