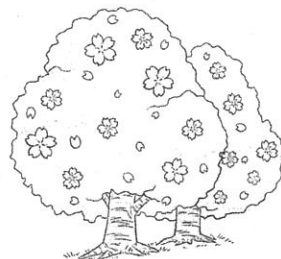


☆☆保健だより☆☆

高崎健康福祉大学高崎高等学校 保健室
2019年 4月

新1年生527名を迎えて、健大高崎の新年度がスタートしました。新年度は自分を変えて行く絶好の機会です。新たなクラスメイトや先生、部活の先輩後輩との出会いを大切に、将来を見据えた目標をしっかりと立て、新鮮な気持ちでスタートしましょう。定期健康診断を受けて、自分の身体の特徴や健康状態を知り、自分自身でケガや病気の予防ができるようになること、また体調を崩しても早く回復できるような自然治癒力を高めるためにも、1日3食バランスよく、特に朝食は必ず食べてくるように、身体の清潔を保つ、睡眠時間の確保等、日頃から規則正しい生活習慣と適度な運動を心がけることが大切です。



「健康管理は自己管理」「自分の体と心は、自分で守り自分で鍛える」
心身共に健康で充実した1年にしていきたいと思います！

▲▽▲▽▲ 4月の定期健康診断予定表 ▲▽▲▽▲

| | | | |
|----------|--------------|-------------|----------------|
| 4/10 (水) | 身体測定・視力・聴力検査 | 3年生 | 2年生 (聴力は3年生のみ) |
| 11 (木) | 身体測定・視力・聴力検査 | 1年生 | |
| 15 (月) | 身体測定・視力・聴力検査 | 予備日 | 10日11日の未受験者 |
| 19 (金) | 尿検査 1日目 | 全学年 | |
| 22 (月) | 尿検査 2日目 | 19日の未提出者 | |
| 23 (火) | 心臓検診 1日目 | 1年生 | |
| 24 (水) | 心臓検診 2日目 | 1年生 (前日の続き) | |
| 25 (木) | 歯科健康診断 | 全学年 | |

*** ** 定期健康診断が始まります *** **

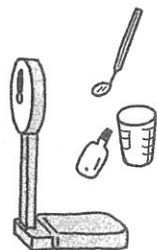
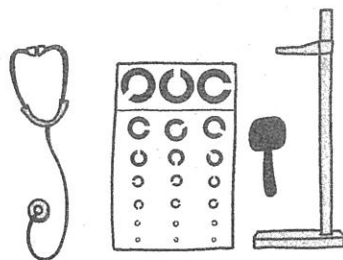
なぜ健康診断を受けるのでしょうか？ 目的は次の3つがあります。

1. 自己の健康状態を正確に調べて知る。
2. 疾病や異常を早期に発見し、早期治療や予防処置へつなげる。
3. 自己の健康状態を正しく理解し、健康に関して関心を深め、健康生活実践意欲を高める。

健康診断時に気を付けて欲しいことがたくさんあります。

1. 検査日に欠席・遅刻をしないで必ず受けること。
2. 検体や書類等の提出日・検診時間を守ること。
3. 指定された服装・準備等を守ること。
4. 連絡が来たら移動は静かに速やかに。1つ1つの動きを素早く行うこと。
5. 名簿順に一列に並び、静かに待つこと。前の人の動きを見て覚えておくこと。
6. 校医・検査技師・看護師さんにきちんとあいさつをし、お礼を言うこと。
7. 保健関係の書類や問診票は、記入もれがないように全て記入し、折らない・丸めない・汚さずにていねいに扱うこと。

『健康診断は自分の学年の時に必ず受けましょう！』



*** 本校の学校医さんのご紹介です ***

| | | | | |
|------|----------|-----------------|------------------|--------------|
| *内科 | 長嶺 竹明 先生 | 高崎健康福祉大学附属クリニック | TEL 027-388-8840 | 高崎市南大類町200-2 |
| *眼科 | 高橋 京一 先生 | たかはし眼科クリニック | TEL 027-350-7077 | 高崎市西島町320 |
| *耳鼻科 | 田中 聖 先生 | 耳鼻咽喉科田中医院 | TEL 027-322-2604 | 高崎市鍛冶町22 |
| *歯科 | 高橋 彰 先生 | 高橋歯科医院 | TEL 027-361-9960 | 高崎市下小島町69-5 |
| *歯科 | 井田 泉 先生 | 井田歯科クリニック | TEL 027-324-1180 | 高崎市末広町72 |
| *歯科 | 平山 秀樹 先生 | 平山歯科 | TEL 027-386-8241 | 高崎市本郷町1440 |

☆☆☆保健室はこんな時に利用して下さい☆☆☆☆

- ☆ケガをした時 = その時の応急手当なので、その後は、家庭や医療機関でみてもらいましょう。受診した時は、翌日保健室に必ず連絡をしてください。日本スポーツ振興センターの手続きの説明をします。
- ☆体調が悪い時 = 急変でない時は、休み時間を利用しましょう。休養は1時間が原則で、鎮痛剤等の内服薬は与えられません。内服が必要な人は、処方された薬や購入した薬を忘れずに自分で持って行ってください。
- ☆悩みや相談をしたいことがある時 = スクールカウンセラーの先生の予約もできます。
- ☆体や病気について知りたい時

保健室に行く場合には、所在確認のため、休み時間は職員室に寄って担任の先生から、授業中は授業担当の先生から、『退出証明書(メモ)』をもらってきてください。保健室から教室に戻るときには、授業担当(担任)に提出してください。



□■日本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、学校の管理下で生徒の災害(負傷、疾病、障害または死亡)が発生した時に、災害共済給付(医療費、障害見舞金または死亡見舞金の給付)が受けられる共済制度です。

学校の管理下における、負傷(捻挫、骨折、打撲など)、疾病(食中毒、熱中症など)に対する医療費、障害または死亡が給付の対象となります。

学校の管理下とは、各教科の授業中、特別活動・学校行事中、始業前放課後を含む休憩時間中、部活動中(練習や試合中、準備片付け中、校外遠征中)、登下校中を含みます。

負傷・疾病共に、初診から治癒するまでの療養に要する費用の総額が5,000円以上(保険証を使用した場合は3割負担の1,500円以上)であること、また、医療機関にかかった月から2年以内の傷病が対象となります。同一の負傷・疾病については、申請してあれば初診から最長10年まで支給されます。医療費請求をして、審査を受け、給付金額が決定しましたら、事務の方から授業料引き落としの通帳に振り込まれてお渡しになります。

上記に該当するケースで受診した時には、保健室へ連絡に来てください。請求に必要な様式がありますので説明しながらお渡します。

