

# ほけんだより

## -3月号-

唐津西高校保健室 2020

今年度も残りわずかとなってしまいました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？ 3月は1年を振り返り、4月から始まる新しい学年に向けて準備を始める時期です。

1日1日を丁寧に過ごして、来年度の目標を立てましょう！

## コロナウイルス感染症の感染症対策を確認！！

### 1. 基本的な感染症対策の徹底

手洗いや咳エチケットなどの基本的なところを確実に！人の多いところや密集している場所、密閉されている空間は要注意（行かない）！自宅でもこまめな換気を心がけて、空調や衣服による温度調節、室温や湿度の管理をする。

### 2. 日常の健康管理

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。

### 3. 相談や受診の目安を知っておく

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く場合
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合



帰国者・接触者相談センター（唐津保健福祉事務所） (0955) 73-4186



## 健康診断後、医療機関へ受診しましたか？

令和元年度健康診断後の受診率（令和2年2月29日現在）



学年	内科			歯科			視力			眼科			耳鼻科		
	要受診者数	受診済者数	受診率												
1年	8	7	87.5%	104	18	17.3%	56	34	60.7%	4	4	100%	48	17	35.4%
2年	5	4	80.0%	116	15	12.9%	47	17	36.2%	6	3	50%	32	8	25%
3年	3	2	66.7%	140	20	14.3%	40	11	27.5%	1	0	0%	27	7	25.9%
合計	16	13	81.3%	360	53	14.7%	143	62	43.4%	11	7	63.6%	107	32	29.9%
昨年度	29	14	48.3%	416	110	26.4%	163	76	46.6%	17	10	58.8%	119	52	43.7%

健診後、7月と12月に「健診結果お知らせ」を配付しました。昨年度よりも受診率上がっていますが、まだ低い状態です。視力低下や、むし歯、アレルギーによる結膜炎や鼻炎等の様々な症状は、集中力を低下させ、学習や運動にも支障を来します。まだ受診できていない人は、はやめに受診を済ませて、新たな気持ちで新学期を迎えるようにしましょう！！

※「症状(異常)があれば受診する」という積み重ねが、心身の自己管理能力を高めることに繋がります😊

# 日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

申請を忘れて  
いませんか？

学校では、休み時間や体育、部活動など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校の管理下で「けが」などをし、医療機関で治療を受けた際に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度です。

対象となるのは、『その原因である事由が学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の額が5,000円以上のもので』です。初診から治癒までの間の医療費総額（医療保険でいう10割分）が5,000円以上の場合をいいます。

## 学校の管理下とは？

授業中、大掃除、修学旅行、休み時間、部活動（練習試合等も含む）、登下校、体育祭、クラスマッチなど

## 給付を受けるための手続き

- ① 保健室に書類を取りに来てください（詳しい説明をします）。
- ② 医療機関や自宅で記入する。
- ③ 書類が揃ったら、保健室に提出する。

※提出後、給付金の振込までに2～3ヶ月かかります。

分からないことがあれば、保健室に相談に来てください！

※医療機関によっては、ケガが治癒してから書類の記入をされることもあります。各医療機関の受付へ確認してください。

学校の管理下でケガをしていて、書類を取りに来ていない人は取りに来てください。

また、書類をもらっていて、保健室へ提出していない人は早めに提出しましょう！ 書類の枚数が足りない時や無くした場合も保健室に取りに来てくださいな。

## 新しい学年に向けて

# TODO リスト

### 手洗い・うがいをきちんとする

インフルエンザはGW頃まで罹患する可能性があります。インフルエンザや風邪を寄せ付けず、万全の状態新学期を迎えましょう。



### 治療を済ませる

新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。具合の悪いところは医療機関で見てもらってくださいね。



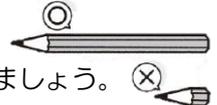
### ケガや事故に気を付ける

自転車に乗る時や、部活の練習の時など、周りをよく見てケガのないよう行動しましょう。



### 新学期の準備をする

不要なものは処分し、足りないものは揃えておきましょう。慌てて準備することのないようにしましょう。



### ゆっくりする時間をつくる

好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージしましょう。心に余裕が生まれます。



元気に笑顔で

新学年を迎えましょう！