

ほけんだより

5

2024. 5. 11
嬉野高等学校
保健環境部・保健部

健康診断 まだまだ 続きます

★検診の日にお休みすると、保護者引率で検診を受けに行ってもらうことがあります。なるべく欠席しないようにお願いします。

| | 日付 | 検診名 | 対象者 | 持ってくるもの |
|------|----------|-------|---------|------------------|
| 塩田校舎 | 5月14日(火) | 尿検査1次 | 全校生 | 採尿した検査容器 |
| | 5月15日(水) | 眼科検診 | 全校生 | |
| | 5月16日(木) | 歯科健診② | 1年生とEA2 | 昼食後に歯磨きするための歯ブラシ |
| | 5月22日(水) | 結核検診 | 1年生 | 体操服 |
| | 5月29日(水) | 尿検査2次 | 該当者 | 採尿した検査容器 |
| | 5月30日(木) | 内科検診② | 1年生とEA2 | 体操服 |
| 嬉野校舎 | 5月7日(火) | 耳鼻科検診 | 1年生 | |
| | 5月14日(火) | 尿検査1次 | 全校生 | 採尿した検査容器 |
| | 5月28日(火) | 歯科健診 | 3年生 | 昼食後に歯磨きするための歯ブラシ |
| | 5月29日(水) | 尿検査2次 | 該当者 | 採尿した検査容器 |
| | 6月26日(水) | 歯科健診 | 1年生 | 昼食後に歯磨きするための歯ブラシ |

知っていますか？ 脳脊髄液減少症

スポーツ外傷等の後、起立性頭痛、頸部痛、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害など様々な症状が出る



上記のような症状が出た場合は、安静を保ちつつ医療機関へ受診する必要があります。

まずは早起き！朝ごはん！

朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

ON 脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

朝からだるい、ふらつくという症状で保健室に来る生徒は、ほとんどが朝ごはんを食べていません。朝ごはんスイッチを入れるといいリズムが生まれ元気に過ごせますよ。ぜひ早起きして朝ごはんを食べましょう。

スポーツ振興センターの申請は自分で申し出てください

校内または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付制度」を使うことができます。

申請にお手数をおかけしますが、スポーツ振興センターを利用すると

○初診から10年間支給を受けられる

○支給額は医療保険診療の場合の自己負担額分に相当する3割に総医療費の1割を加えた額になるなど利点もあります。

給付を受けるには・・・

- ① 保健室に申請し、「医療等の状況」の用紙を受け取る
- ② 受診した医療機関で用紙に記入してもらう
- ③ 保健室に用紙を提出する

健康保険が適用される受診で、窓口で1,500円以上(目安)支払った医療が対象です。