

# すこやかに

4月号② R6. 4. 17

## 新生活 心と体の健康観察を



新年度が始まって10日がたちましたが、お子様は元気に過ごせていますか。そろそろ、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。早めに休養をとり、疲れを残さないように気を付けてください。体調も崩しやすいので、朝、自宅での健康観察を忘れずに行い、規則正しい生活を心がけてください。

## 朝の健康チェック

～今日も元気かな？～



朝ごはんを  
食べられましたか？



排便はありましたか？



頭痛やだるさなどは  
ありませんか？

## 日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」とは！

日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」は、学校にいる間や登下校中、校外学習中に起こった事故がもとで、けがや疾病が発生した際に、その医療費（薬代も含む）や見舞金を給付金として保護者に支払う制度です。

手続きが簡単で、掛け金は半額を河内町が負担します。保護者負担額は、460円となります。

\* 災害共済給付契約について、在学中は、加入することにすでに同意していただいています。

\* 共済掛金（460円）の集金は、口座引き落としとさせていただきます。

## 学校でけがをして病院にかかった時は・・・

学校管理下のけがについては、日本スポーツ振興センター災害給付の対象となります。

- \* 「学校管理下」の範囲には、部活動及び登下校中も含まれます。
- \* 対象となるけがは、初診から治癒までの医療費総額（医療保険で言う10割分）が5000円以上のけがです（保険証を使っての支払額が1500円以上のものです）。
- \* 保険診療外の治療は対象になりません。（例）歯の矯正や漢方医療など
- \* 整骨院での保険診療も対象になります。
- \* 病院で書いてもらった用紙を学校に提出してから給付金のお渡しまで2か月から3か月かかります。
- \* 1か月毎に書類の提出が必要になりますので、月をまたいでの治療時は養護までお知らせください。



# 保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」  
「どこが」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるいときは  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当てではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

## 重要! 健康診断の準備

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。正確に把握するためにはしっかり準備することが重要。前日まで・当日は、次のことを実行してください。

[前日まで]

- なるべく早く寝る
- お風呂に入る
- 手・足の爪を切る

[当日]

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかチェックする
- 長い髪は下のほうで結ぶ

## 健康診断の 目的は?

- 体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- 自分の体を知り、関心をもつきっかけになる
- 健康になるための課題（健康目標）に取り組む

学校の健康診断は、みなさんの「いま」のチェックはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあるのです。