

4月のほけんだより

令和4年4月 清風学園

入学、進級、おめでとうございます。

この時期、新しい年度が始まるとともにみなさんを迎えてくれる桜の花。日本一古い山梨県の桜は推定で約2,000歳。これからも春になれば毎年元気に咲き続けてくれることでしょう。みなさんも元気な体で長く楽しく過ごせるよう、健康には十分注意しましょう。

保健室では

マナーを守りましょう

1 寝ている人がいるかもしれないから…

入るときは、しずかにあいさつを

失礼します

大きな声を出さないで

なるべく少人数で

2 担任の先生に「保健室に行きます」と伝えてから来る

3 出ていくときもあいさつをしましょう

心と体の健康が

楽しい学校生活の基本です。

保健室に来たとき、伝えることは？

どこが？

いつから？

どうして？

どんなふう？

保健室の利用目的とルール

こんなときに利用してください！ 利用時は以下のルールを守って！

- けがをしたり、具合が悪くなったとき
- 悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- 体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき
- 室内では騒がない、走らない
- 備品の使用/持ち出しは許可を得て
- 入退室時にはひと言あいさつを
- 保健室での休養は短時間で
- 授業中は先生に伝えてから来室する

【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう

心臓 十二指腸 消化管

指12本 身長5倍 にごりごびし

体の中には、栄養を取り込む「消化」担当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓などが詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気に働いているかを確かめる機会です。興味をもって受けてくださいね。

- 心臓の大きさは、にごりごびしと同じくらいです
- 体の中には身長約5倍の長さの消化管(食道・胃・腸)が通っています
- 小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります

カラダの中からも花粉症対策を
マスクやメガネで予防するだけではなく、
カラダの中からも対策を

ストレス

睡眠不足

運動不足

これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといですよ。適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。

健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

- 考** 健康調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。
- 知** いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。
- 守** 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
- 学** より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮膚	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがある場合は、体調不良のサインがもしかたありません

また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてください。



朝はスタートダッシュ!?

学校がある朝、目が覚めたらもうこんな時間! 朝ごはんや、トイレに入る時間がなくて、あわててたくをして走って学校へ…。こんなスタートダッシュで登校していませんか? 午前中のエネルギーのもとになる朝ごはん抜きでは、元気が出ませんし、排便ができていないと、おなかが痛くなってしまうかもしれません。ですから、このような人は、今こそ生活リズムを見直すチャンス! 早く起きるためには何時に寝たいかを、考えてみましょう。



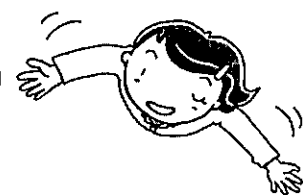
今年の目標を5つ決めて、書いてみよう

紙に書くことで得られる効果

- スマホやパソコンを使わずにペンなどの筆記用具で手紙を書くこと、こんなにいい効果がある
- 自律神経が整う
- 気持ちが伝わる
- 漢字能力が上がる
- 前頭前野が活性化する
- 思考を整理しやすくなる
- 受け取った人が大事にしてくれる

健康診断

こんなことを
調べます



身長 体重 身体測定
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

歯 歯科健診
歯やおこ、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目 視力検査
見えづらくなっていないかな？

耳・鼻 聴力検査
聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？



心臓 肺 内科検診
からだの中の病気はないかな？
内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮ふの
病気がないか、栄養状態
なども診ています



おしっこ 検尿
おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

朝いちばんの
おしっこを
とってください！

骨 関節 運動器検診
動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

名前を知ってる？

【耳鏡】
細いほうを
耳の穴に入れ、
耳の中を
見ます。



【鼻鏡】

鼻の穴をひろげて
奥を見ます。



【舌圧子】

口やのどを
見るために
舌を押さえます。



健康診断で使われる
いろいろなき具

【歯鏡 (デンタルミラー)】

歯の裏など口の中の
見えにくい部分を
映して確認します。



【聴診器】

心臓の音 (心音) や
肺の音 (呼吸音) を聞きます。



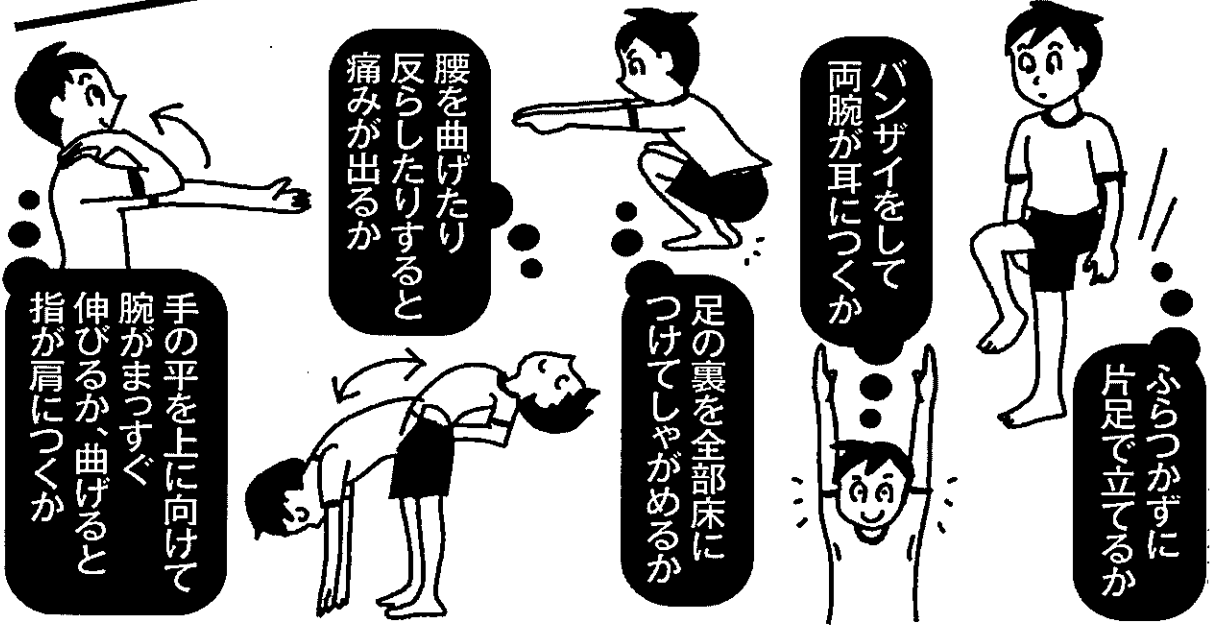
【遮眼子】

視力をはかる際、
片目を覆って
隠します。



運動器を
チェック!

次の動作で確認してみよう



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法 (第13条) では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等 (通信による教育を受ける学生を除く。) の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

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

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



日本スポーツ振興センター 災害共済給付の時効について

学校の管理下において負傷した場合の災害共済給付申請についての注意事項です。

1 時効

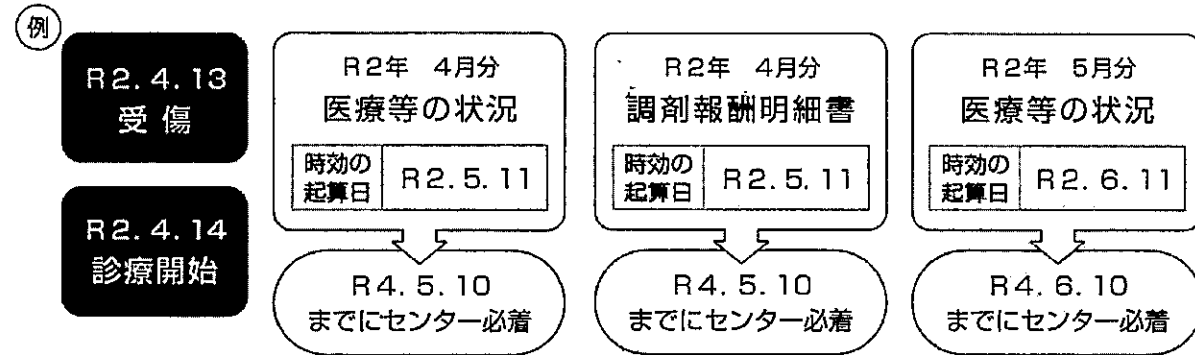
(1) 医療費の場合

災害共済給付を受ける権利は、その負傷・疾病について病院または診療所を受診した日から2年間申請を行わなかった場合、時効によって消滅します。

「時効の起算日」は、同一の負傷・疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月の10日の翌日です。

※初回の給付を受けていても、その2回目以降の継続分は療養月から2年以内に申請しないと

「月ごと」に時効となりますので、注意してください。



(2) 障害見舞金の場合

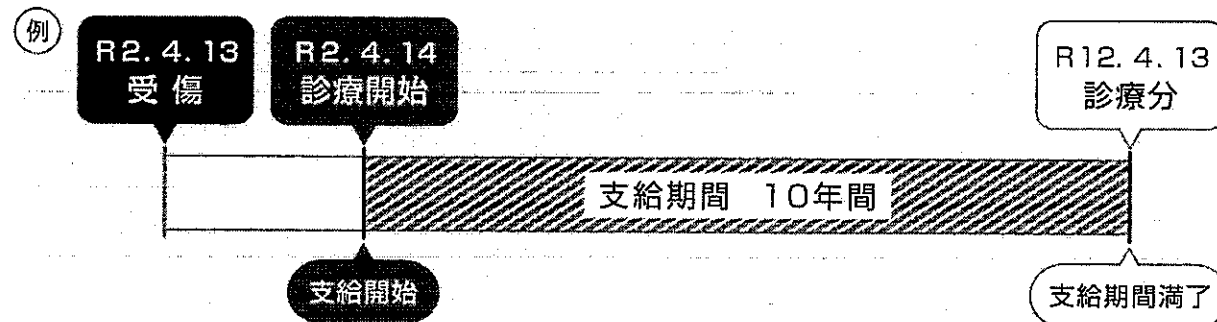
障害の原因となった負傷・疾病が治癒または症状が固定した日から2年間申請を行わないときは、時効によって権利が消滅します。

★「時効の起算日」は負傷・疾病が治った日または症状が固定した日の属する月の翌月10日の翌日です。

(例) R3年4月1日に治癒または症状が固定した場合、R5年5月10日までにセンターに書類が着いていないときは時効となります。

2 災害給付金の支給期間

(1) 医療費 同一の負傷・疾病に関する支給期間は、初診日から最長10年間です。



※新1年生で、入学後も継続して申請を行う予定の人は、保健室に連絡をしてください。

登下校中の交通事故について

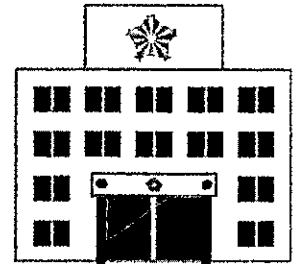
万が一、交通事故にあってしまったら、事故の大小を問わず、

必ず警察に届けるようにしてください。

後々のトラブル防止のためにも、当事者間の話し合いで解決せず、警察に届けるようにしましょう。事故当時は、驚きや事を大きくしたくない気持ちが先行して、「大丈夫です」と答えて、相手はそのまま行ってしま

った…。その時は痛みを感じなかったけど、後から痛みが出てきた…。などもよくあります。

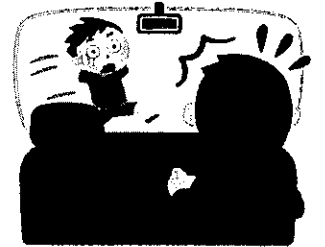
また、後になるほど事故当時の記憶も薄れてきます。客観的な事故の証明という面でも、警察への届出を忘れずにしてください。



日本スポーツ振興センターでは、登下校中の交通事故の取り扱いに関して下記のように定めています。

◎加害者がわかっている場合

加害者が特定され、警察へ届け出ている場合は、加害者からの損害賠償を優先していただくこととなります。加害者が加入している自動車損害賠償責任保険(自賠責保険)により、手続きを行ってもらって下さい。



◎加害者が不明の場合

ひき逃げ等、加害者が特定されない場合であっても、政府の【自動車損害賠償保障事業】により救済が受けられます。警察署へ事故の届けた後、最寄りの自動車安全運転センターから「交通事故証明書」を発行してもらい、お近くの損害保険会社で手続きをお取りください。なお、損害賠償を受けた場合はその価額の限度において、給付を行いません。
※政府の保障事業が受けられない場合は「不払通知」が届きますので、その際は一度ご相談ください。

[参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター法・同法施行令]

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より

日本スポーツ振興センターの災害共済給付

1 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度とは

学校の管理下において発生した児童生徒等のケガ等に要する医療費を支給し、学校安全の普及、充実を図るとともに、学校教育を円滑に運営することを目的とした制度です。また死亡、障害の場合には見舞金が支給されます。

2 給付の種類と給付の対象

学校の管理下で発生した事故による負傷、給食による中毒やその他の疾病（法令で定めのあるもの）の医療費、これらの負傷または疾病が治った後に障害が残ったときの障害見舞金、これらの負傷または疾病に直接起因する死亡に対する死亡見舞金が給付されます。なお、学校の管理下とは、次の場合をいいます。

- (1) 授業中（特別活動中を含む）
- (2) 学校の教育計画に基づく課外指導中
- (3) 休憩時間中及び学校の定めた特定時間中
- (4) 通常の経路及び方法による登下校中



授業中や
課外指導でのケガ



休み時間や
放課後のケガ



通学中のケガ



部活動中のケガ

3 給付金額の概要

(1) 医療費

- ①初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上の対象となります。（例えば保険診療により本人負担が3割の場合、支払額1,500円以上が対象となります）
 - ②療養に要した費用として健康保険診療の自己負担分（医療費総額の3割）と療養に伴って要した費用（医療費総額の1割）を加算した額が給付されます。
 - ③高額療養費の対象となる場合は、支給限度額（所得区分により限度額が定められています）に「療養に要する費用月額（医療費総額の1割）」を加算した額が給付されます。
- ※医療費助成制度を利用した場合は、法令により調整して支給されます。

(2) 障害見舞金

障害の程度に応じて、4,000万円（1級）から88万円（14級）が給付されます。[通学中の災害の場合は半額]
※歯牙欠損見舞金が、令和3年4月より支給されます（1歯につき80,000円）。

(3) 死亡見舞金

学校管理下において発生した事件に起因する死亡、及び疾病に直接起因する死亡、運動などの行為に起因する突然死の場合、3,000万円が給付されます。（運動などの行為と関連しない突然死及び通学中の場合は、1,500万円）

4 給付基準

- ①同一の災害の負傷または疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。
- ②災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間申請を行わないときは、時効によって消滅します。（さらに診療した月ごとに2年以内にセンターに書類が届いていなければなりません）※注1
- ③損害賠償を受けたときや他の法令の規定による給付等を受けたときは、その受けた価額の限度において、給付を行いません。
- ④高等学校の生徒及び高等専修学校の学生が、自己の故意の犯罪行為により、または、故意に負傷し、疾病にかかりまたは死亡したときには、当該医療費、障害または死亡に関わる災害共済給付を行いません。
- ⑤高等学校の生徒及び高等専修学校の学生が、自己の重大な過失により、負傷し、疾病にかかりまたは死亡したときには、当該医療費、障害または死亡に関わる災害共済給付の一部を行わない場合があります。
- ⑥風水害、震災、事変その他の非常災害による児童生徒等の災害については、給付を行いません。

※災害共済給付の基準は、独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第三条によります。

5 今年度共済掛金（年額）

保護者等負担分 中学445円 高校1,740円

6 共済掛金の徴収について

掛金は毎年更新です。今年度分の共済掛金（保護者等負担分）は、「年間諸費用預り金」より引き落としの上、納付させていただきます。

7 給付金の支払い

原則として保護者名義の口座振込によって行い、現金での支給は行いません。給付の際に口座の確認をさせていただきますのでご協力ください。制度上、申請を行い、給付金が手元に届くまでに数カ月かかりますことをあらかじめお知らせしておきます。

8 災害共済給付にかかる支払い請求にあたっては、原則として学校よりインターネットを利用した災害共済給付オンライン請求システムで行います。

以上の内容をご理解の上、該当する事由が起きた場合には学校までお知らせください。手続きに関する書類をお渡しいたします。自己申告制となっています。

※注1

給付の申請には、時効があります。診療月から2年に達する月より順次時効になります。医療等の状況等は、速やかに提出してください。