

ほけんだより 4月

令和5年4月 清風学園

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

入学・進級おめでとうございます。

いい生活リズムを作ろう！

あいさつプレゼント

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる	友だちとなかよくなるきっかけに
嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！	あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

保健室ではこんなことはできません！

- × 内服薬の使用
 - × 継続した手当て
- 当日の手当てのみ



保健室では薬を渡せません。

なぜ？
副作用が出たり、アレルギーを起したりする可能性があるからです。

だから…
普段から飲んでる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

学校でのケガで受診したときは、医療費給付の申請ができます。詳しくは保健室までお問い合わせいただくか、日本スポーツ振興センターのHPをご覧ください。

忙しい中でも自分のペースで

1年生は新生活に期待ワクワク感で満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く慌ただしい日々。なるべく早めに、いまの環境に合った生活リズムを確立してください。2・3年生は学年が上がリ、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。無理なく、気負わずに過ごしてほしいと思います。新しい環境は思った以上に心身の疲れを呼び込みます。よく食べて、よく寝て…自分のペースを見失わないでください。

幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか？

夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。

たとえば、「今日のごはん（おやつ）」は、〇〇が美味しかったから「友達と『推し』の話ができて、楽しかったから」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。

遠い理想を追い求めて必死の手入れされる「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいものですね。

夜ふかししていませんか？

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすると…

- 身長が伸びにくくなり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。

1日の始まりに！健康チェック

1日を健康に過ごすために朝、体調などをチェックしてみましょう。

- 朝ごはんを食べることができましたか（食欲はありましたか）？
- 頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか？
- 熱は高くありませんか？
- おなかがこわしていませんか？
- のどの痛みやせき、くしゃみなどはありますか？
- からだはだるくありませんか？

続けてください！

手洗い・手指消毒

『早退・緊急時連絡先カード』携帯のお願い

Hello NEW LIFE

新生活 はじまるよ♪

自分の平熱を調べよう！

本校では、病院受診や早退をする場合、保護者の方に連絡をさせていただいています。緊急時は、迅速な対応が必要になります。職場など、必ず連絡が取れる連絡先がありましたら、下記の『早退・緊急時連絡先カード』に記入し、ご子息の財布などに携帯させてください。

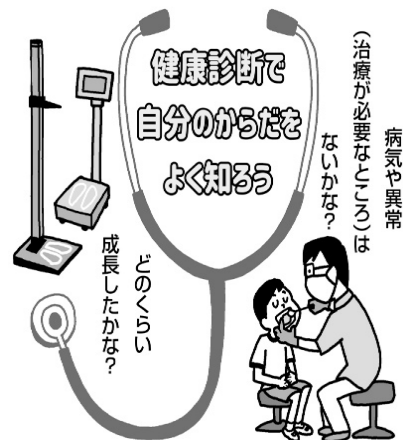
早退・緊急時連絡先カード	
中学 ・ 高校(六か年・理数・文理)	
()年()組()番	
名前：	
保護者携帯番号	
昼間つながる連絡先(職場など)	①
	②

どうして健康診断を受けるの？

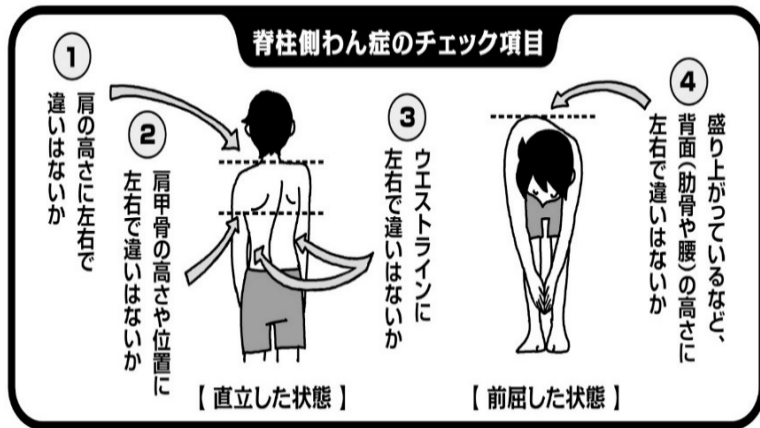
A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。



（治療が必要なところ）は病気や異常
ないかな？



朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかを確認するためです。

「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿？

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿？

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

将来につなげる！健康診断

「健康診断に興味がない（ない）のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。

「健康診断」

で何がわかるの？

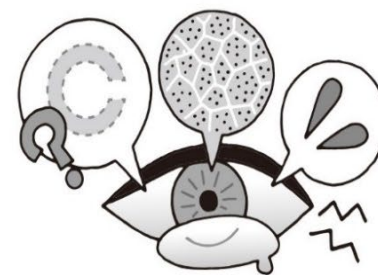
身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。



視力検査

見えにくくなっていないか。



聴力検査

聞こえにくくなっていないか。



歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



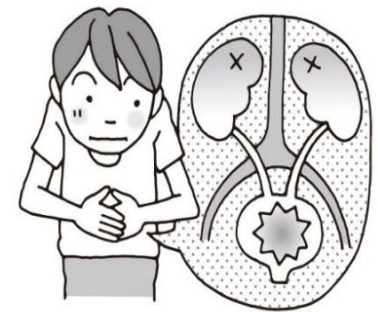
運動器検査

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。



心電図検査

心臓に病気や異常はないか。



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円以上の場合が対象となります。（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。

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。

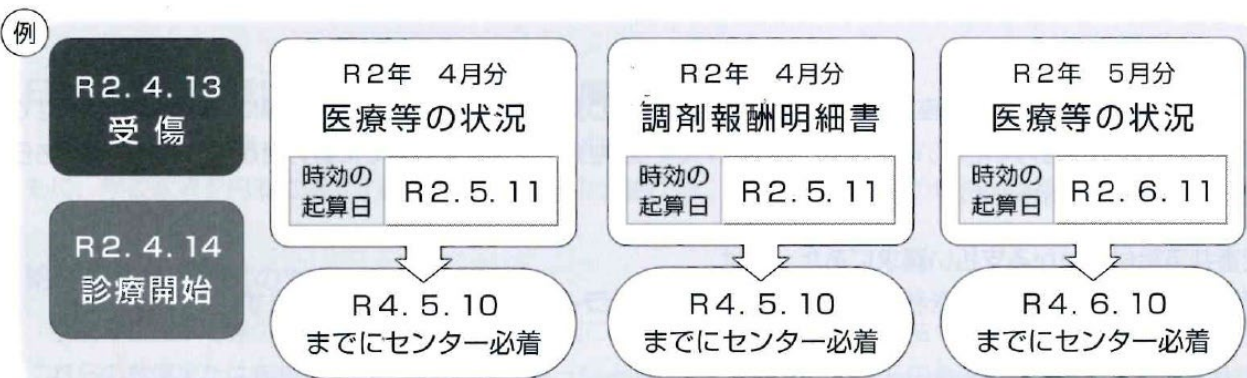
1 時効

(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

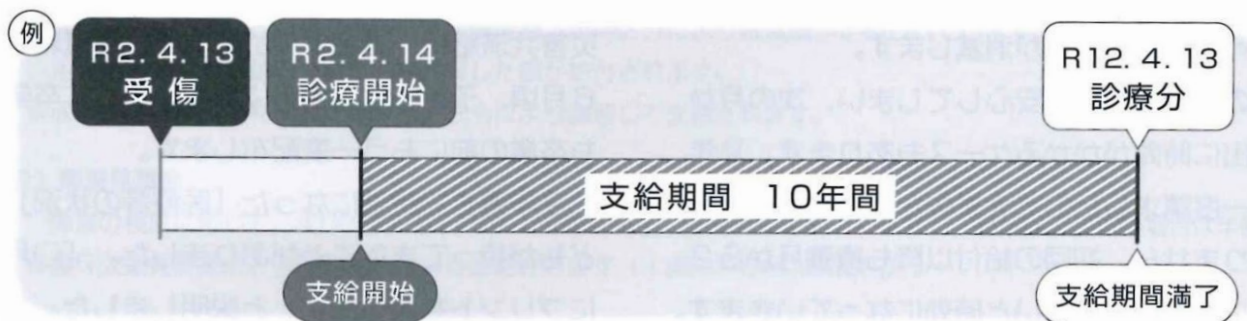
障害の原因となった負傷・疾病が治癒または症状が固定した日から2年間申請を行わないときは、時効によって権利が消滅します。

★「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) R4年4月1日に治癒または症状が固定した場合、R6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ください。



◎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]