

# ほけんだより



新学期がはじまり、もう1か月が終わろうとしています。新しいクラス、環境の変化に慣れてきましたか？心や身体は、自分が感じている以上に疲れています。**食事・睡眠・運動・休息**はしっかりとって、健康に1年間過ごしましょう。保健室もサポートをしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします！

養護教諭は高田・菊野です。

保健室は、本館1階西階段の横にあります。隣は相談室です。

保健室では、休養やけがの手当てをします。

悩みや困りごとがあるとき、体や心、性などについての相談もOKです。

よろしくお願いいたします



1. 入室時にはノックとあいさつをする
2. 休むのは原則1時間
3. 緊急でないときは、休けい時間に利用する
4. 飲食禁止
5. 静かに過ごす



- ※注意※
- ・薬は保健室に置いていません。自分に合う薬を持ち歩いてください。
  - ・前日のけがや自宅でのけがの処置はおこないません。**絆創膏**や**湿布**は自宅でかえてきましょう。

## 保健室からみえる市商生の特徴

### ① 登校中のケガが多い！

急いで登校していて自転車で転倒する人が多いです。人や車にぶつかり、大きな事故になる危険もあります。徒歩での登校でも、学校までのきびしい坂道や階段で気分が悪くなる人もいます。遅刻ギリギリに急いで登校することがないよう、5分でも早く起きて、時間に余裕をもって家を出発するように心がけましょう。



### ② 朝食を食べていない、水分が十分にとれていない、睡眠不足！



体調不良で保健室に来室する人の中には、朝ごはんを食べていない人、水分をあまりとらない人、寝るのが遅かった(0時以降)人がけっこういます。登校できているのは素晴らしいです。けれども、そのコンディションで授業をしっかり受けられるでしょうか？体調を万全にして登校してくださいね。

### ③ 校内で感染症が流行しやすい

昨年度は学校行事の時期に感染症が流行し、残念な思いをした人もいました。インフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎など、学校は感染症が広がりやすい場所です。日頃から手洗い、マスク、咳エチケットを行うことや、教室そうじや空気の入替えにも取り組み、今年は全員で行事に参加できることを目指しましょう！

ウラ面もあります

# 保護者の皆様へのお知らせ



## ①学校から医療機関へ受診する場合の支払いについて

学校から医療機関に移送・受診する場合でも、マイナンバーカード等による被保険者資格の確認が必要なため、保護者の方には、可能な限り医療機関・薬局へ来ていただき、被保険者証の提示と医療費の支払いをお願いいたします。保護者が医療機関等に来ることができない等で被保険者資格が確認できない場合、一旦医療費の全額(10割)を支払い、後日、受診した医療機関に直接マイナンバーカードを持参し、自己負担分を超える金額分の還付を受けていただくようになります。

※ 迅速な受診対応のため、学校(☎082-228-2481)から連絡があった場合は、すみやかに折り返しご連絡をお願いします。

## ②学校生活管理指導表による健康管理について

広島市では、心臓疾患・腎臓疾患やアレルギー疾患(気管支ぜん息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性結膜炎・食物アレルギー・アナフィラキシー)のあるお子様が、安心して安全な学校生活を送ることができるよう『学校生活管理指導表』を活用し、学校での配慮や支援を行っています。お子様に配慮や支援が必要な場合は、担任または保健室へ連絡してください。かかりつけの医療機関で『学校生活管理指導表』を記入していただき、医師の指示の確認や可能な対応等を検討します。その際、連絡や面談をお願いする場合があります。

※ 『学校生活管理指導表』に係る診断及び文書料等、諸費用については保護者負担となります。

※ 病状が変化した場合や、1年以上継続して配慮や支援が必要な場合は、『学校生活管理指導表』の再提出が必要となりますのでご連絡ください。

## ③日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度に加入しているみなさまへ

同制度は、学校の管理下において災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受けることができます。加入同意書提出後は、学校に脱退の申し出がない限り卒業まで自動的に毎年度継続加入となり、毎年度掛金(1,615円)を納付していただく必要があります。お子様の加入状況について不明の場合は、学校・保健室までお尋ねください。なお、新年度から脱退を希望される場合は、4月末までに学校へお申し出ください。

## ④学校感染症に係る特別欠席・出席停止について

感染症で欠席した場合、病状が回復して再登校する際には、必ず医師からの指示(登校許可)に従い、学校に報告書を提出してください。その際、報告書は必ず保護者が記入してください。

報告書の掲載場所 → [市商高校 HP](#) » [在校生・保護者のみなさまへ](#) » [学校感染症について](#)



発行された「ほけんだより」は、[市商高校ホームページ NEWS](#) または [Google クラスルーム](#) でカラー版をご覧ください。