

保健だより 4月

2021年4月7日
横浜中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新1年生を迎え、2021年度がスタートしました。新しい環境や友人との出会いに緊張気味な新1年生はもちろんのこと、久しぶりに8:30登校となった新2・3年生も、慣れない生活習慣に疲れがたまりやすくなるかもしれません。毎日3食をしっかりと食べ、夜はいつもより早めにお布団に入って疲れを癒してください。保健室では、みなさんが健康な学校生活を送れるようサポートしたいと思います！

保健室のお約束



保健室

- 保健室に行くときは、必ず担任の先生か教科担当の先生に、ひと声かけてから来てください。
- 緊急時以外は、なるべく休み時間や放課後に保健室を利用してください。

- 保健室での休養は原則1校時(50分)までです。
- 寝不足が原因の体調不良ではベッドは使えません。
- 保健室では内服薬(頭痛薬等)は渡していません。



- 怪我をしたときは、水道で傷口を洗ってから来室してください。
- 保健室は応急処置をおこなう場所です。治療が必要なときや、継続した怪我の手当(湿布の交換等)が必要なときは病院やご家庭で様子を見てください。

- 保健室は静かに利用してください。
- 保健室は、病気や怪我以外にも、悩みや相談事があるとき、自身の健診結果を確認したいとき等にも利用することができます。



保健室では、髪の長い[沖田]と、髪の短い[中村]が対応しています。
保健室以外でも気軽に声をかけてください。

おきた

なかむら



本校での新型コロナウイルス感染症対策について

【手指消毒】

すべての教室に、アルコール手指消毒を置いています。

・登校したとき ・食事前 ・たくさんの人が触る場所(ドアノブや手すり等)を触った後には、必ず手指消毒をしてください。

【換気】

教室の窓は、換気のために開けています。窓を閉めたいときは、先生に声をかけてください。

【マスクの着用】

食事中と、屋外で十分な距離を開けて活動するとき以外は、マスクをつけください。

また、マスクを外している時は人と会話をしないでください。

食事中もおしゃべりはせずに、食べ終わってからマスクをつけてお話するようにしましょう。

【健康観察表】

朝起きたら、自宅で体温の測定と体調を確認して、健康観察表に記入してください。

発熱や当てはまる症状がある場合には、学校をお休みして自宅で療養してください。

健康観察表は自宅にて保管し、病院を受診するときには持参するようにしてください。



学校管理下での「けが」について

本校在学中は日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しており、学校管理下(授業中、部活動中、登下校中など)で発生した怪我で病院を受診した場合に、医療費を請求することができます。

【給付対象】 総医療点数500点以上の怪我(一保険証提示で窓口支払が1,500円以上)

※保険外診療(初診料や文書料、差額ベッド代)、メガネ等の修理費、交通費などは給付対象外です。

申請をしても、スポーツ振興センターでの審査の結果、給付金が支給されないことがあります。

【請求手順】 1. 怪我をして病院を受診したことを怪我発生時の担当の先生に伝える。

(授業中: 授業担当、部活動中: 部活顧問、その他: 担任)

2. 保健室で必要書類を受け取る。

3. 医療機関で書類を記入してもらい、保健室に提出する。

4. 申請した2~3ヶ月後に給付金が支給されます。



成長期の大切な時期、怪我や病気がなく過ごせるのが1番です！
保健だよりでは、毎月の季節に合った怪我や病気の予防についてお知らせしています。必ず目を通してくださいね♪

