



保健だより



No. 2

令和5年5月7日

稲敷市立東中学校

保健室（文責 臼田）

まだまだ続きます
健康診断



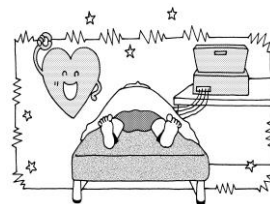
5月13日（月）内科検診（2年生）

5月24日（金）内科検診（1年生）

- 対象 1、2年生（3年生は6月にあります）
- 目的 心臓や肺、皮膚、栄養状態や脊柱、運動器などの異常を早期発見します。
- 方法 半袖・短パンで受けます。保健調査票は提出してもらっていますが、咳が続く、関節が痛いなど、何か健康上で気になることがあれば、その場で申し出てください。

5月16日（木）心臓検診

- 対象 1年生、経過観察者
- 目的 心臓の病気を早期発見するための検査です。
- 方法 保健室で9時開始、男子は半袖・短パン・裸足、女子は長袖ジャージ・短パン・裸足で受けます。



5月21日（火）眼科検診

- 対象 全学年
- 目的 伝染性の目の病気や、眼球の周りに異常がないかを検査します。また、斜視などの有無を検査し、視力低下を予防します。
- 方法 眼鏡やコンタクトはつけたままで受けます。
前髪の長い人は、必ずピンで留めるか、ゴムで結んできてください。



＜生徒・保護者のみなさまへ＞

内科検診においては、正確な検査・診察のため、医師が体操服・下着等をめくって背骨の形等について視触診したり、体操服・下着の下から聴診器を入れて心臓や呼吸の音を聞いたりします。内科検診について、不安や心配なことがある場合は、事前に養護教諭臼田までお知らせください。

当日欠席等の理由で、学校での検診を受けることができなかった場合は、後日、保護者の方と一緒に学校医さんのところで検診を受けていただくことになります。対象者には、改めてご連絡させていただきます。よろしくお願いいたします。

裏面につづく・・・



5月は朝晩と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、体が暑さに慣れていないため、真夏のような暑さでなくとも、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険があります。熱中症は命に関わります。毎年、熱中症による死亡者もでているので、重大な事故にならないように、しっかり予防しましょう！！

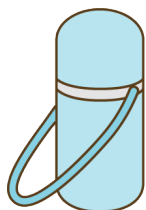
熱中症予防のポイント！

⚠ 熱中症になりやすい人 ⚠

- ・朝食をとらなかったとき
- ・寝不足のとき
- ・体調が悪いとき
- ・肥満傾向の人

- こまめな休憩、汗をかいていなくても水分補給
- 服装を調節する
- 体育や昼休みの外遊び、部活動など外で活動するときは帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

立ちくらみ、筋肉痛、足がつる、ふらふらする、頭痛、体が熱い、など体調が悪くなったら、すぐに近くにいる先生や友達に伝えてください。
症状が軽いうちに体を冷やして休養すると、すぐに回復します。



水、無糖のお茶、スポーツドリンク（味が濃い場合は薄めても）

体育の授業がある日など、運動をして大量に汗をかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。

日本スポーツ振興センターの給付手続きについて

※学校でけがをした場合、稲敷市の児童・生徒医療福祉制度(マル福)より、日本スポーツ振興センターを優先して申請をお願いします。重複はできませんので、ご注意ください。

- ★ 学校でのケガ等で病院に受診した場合には、病院の窓口で医療費（自己負担分）を一旦お支払ください。
- ★ 医療費（自己負担分）の合計が1、500円以上の場合に、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度をご利用ください。

【手続きについて】

- 1 学校で「医療等の状況」という書類を受け取ってください。調剤が別になる場合は、「調剤報酬明細書」を併せて受け取ってください。（柔道整復師〈接骨院、整骨院〉受診の場合は、書類が異なりますのでご注意ください。）
- 2 医療機関で「医療等の状況」に証明を受けてください。調剤が別の場合は、薬局で「調剤報酬明細書」に証明を受けてください。証明を受けたらそれを学校に提出してください。その時に病院の領収書も一緒に提出をお願いします。
- 3 学校にて給付手続き後、医療費が指定の口座に振り込まれます。（手続き後、1ヶ月くらいかかります。）

