

# 保健だより

柏市立柏中学校 保健室



5月号

☆家に持ち帰り、  
保護者の方にも見せてください。

5月になりました。5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時でもあります。**元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」。**毎日の習慣なので、ゴールデンウィーク中も心がけて過ごしましょう！！そして、入学・進級してから約一ヶ月が経ちます。悩み事・困っていることがありましたら・・・遠慮なくお話に来てくださいね♥



## 5月の健康診断日程

日にち	健康診断項目	実施学年	注意事項等
5/8 (月)	心臓検診	1年生	・ <u>女子は(上)ジャージを忘れずに。</u>
5/10 (水)	眼科検診	全学年	
5/11 (木)	耳鼻科検診	1・3年生 2年生は希望者のみ	・ <u>前日に、耳そうじ</u> をしてきましょう！！
5/12 (金)	尿検査一次	全学年	・ <u>女子で12日・15日に出せない場合は、最初から6月1日(木)に提出してください。無理しないでくださいね！</u>
5/15 (月)	尿検査一次予備日	12日に未提出の生徒	・今日も忘れた場合は、 <u>次回6月1日(木)が提出日</u> となります。
5/23 (火)	内科検診	1年生男子	



### 健康診断

わかること。わからないこと。

**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

## 《日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について》

※4月にこの保険制度についての案内を配っておりますが…確認をお願いします。

### 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度 とは……

学校で発生した災害について、その治療に要した費用（医療費）の給付を行う保険制度です。柏中では、万が一に備えて**全員加入**していますので、**学校でけがをして医療機関を受診した場合は、担任または部活顧問等までお知らせください。**

### 医療費給付の対象金額は……

初診から治療までにかかった金額が、**保険証を使用して1,500円以上**（総医療費が5,000円以上のもの）が対象となります。

※保険証を使用して1,500円未満（総医療費が5,000円未満）の場合は、対象となりません。

⑨ **学校の管理下におけるけがの医療費については、柏市子ども医療費受給券を利用しないように言われています。学校で加入している「日本スポーツ振興センター災害共済制度」が優先使用となります。**分からないことがありましたら・・・直接保健室（馬場）まで、ご連絡ください。

### 手続きの流れ

- ① **学校でけがをして医療機関を受診した場合は、学級担任または部活顧問までお知らせください。**手続きに必要な書類をお渡しします。
- ② 治療終了後に、医療機関で書類を記入してもらい、担任または保健室へ提出してください。
- ③ 学校で作成した書類と一緒に教育委員会を通じて、日本スポーツ振興センターへ書類を送ります。
- ④ 医療費の給付は、口座振り込みとなります。振り込み後、学校よりお手紙を渡します。

**☆書類を学校に提出後、振り込みまでは約3ヶ月かかります。**

### 5月病になっていませんか？

あたら かんさう とも さんちよう  
新しい環境や友だちに緊張

れんきゆう さも ゆる  
連休で気持ちが緩む

れんきゆう あ たいちよう ふりよう  
連休明けに体調不良…

こんなことをしてみましよう

なに かんが じ かん つく  
何も考えない時間を作る

ぐっすり 眠る

しんらい ひと そう だん  
信頼できる人に相談する

す 好きなことをする