

ほけんだより

5月号

尾道市立高西中学校
令和3年5月10日



新緑が鮮やかで吹く風が爽やかな季節となりました。1年中で最も良い気候ではないでしょうか。

さて、ゴールデンウィークが終わり数日経ちますが、生活リズムは元に戻りましたか。なんとなくだるい、やる気が起こらないという人はいませんか。また、運動部の人たちは土日に市内大会もあり、疲れが残っている人はいませんか。

この時期は新しい環境に慣れて、新学期で張りつめていた気持ちが緩んで、心身に不調を感じたり、ケガをし

やすくなったりします。今一度、生活習慣について振り返り、より良い状態をつくっていきましょう。

5月保健行事予定

月日	対象・時刻	内 容	備 考
5/12(水)	再検査者 前回未実施者 9:40まで	尿再検査	朝起きてすぐの尿を採る。 (検査用容器は前日 5/11 に配ります)
5/13(木)	全学年 13:30~	眼科検診	前髪が目にかからないように切っておくか、ピンで留める
5/18(火)	1年生男子 2年生AB男子 13:30~	内科検診	脊柱側弯検診も同時に行う。
5/25(火)	1年生女子 2年生AB女子 13:30~	内科検診	脊柱側弯検診も同時に行う。 (水泳時の着替え用バスタオルを準備)
5/27(木)	1年生 9:00~	心電図検査	体操服に着替える。検査の前30分は 激しい運動をしない。

※4月に尿検査を実施していない人は再検査の日に忘れずに提出しましょう。以前配付した容器をなくした人は保健室に取りに来てください。

生活自己点検表

現在、広島県は新型コロナの感染状況がステージ3に上がり、ステージ2と同様に校舎に入る段階で点検表に体温や体調が記入されていることが求められています。点検表を忘れた人は登校後すぐに、教室に入る前に職員室か保健室で検温し、点検表を持って教室に入ってください。集団に合流する前に点検表があるかどうか気づける自分をめざそう!!

「日本スポーツ振興センター災害給付制度」について

学校管理下（授業中、休憩時間、登下校中、学校行事、部活動など）において、けがなどで病院等に行った場合に医療費が支給される制度で、窓口で1,500円以上支払ったけがなどが対象です。（治療が終わるまでの合計支払金額が1,500円以上）

○申請手続き…学校でのけがで受診された場合、その旨を学校へ連絡してください。医療機関で記入してもらった書類を渡しますので、窓口へ提出していただき、記入してもらった書類を学校へ提出してください。

けがをしてから給付金の支給までに2~3ヶ月かかりますので、病院や薬局での支払いは、一時的にご家庭で立て替えていただくようになります。

尾道市では、学校管理下のけがで受診した場合は、『ひとり親医療』や『子ども医療』より『スポーツ振興センター災害給付制度』が優先となります。

○医療費の支給…給付金は、窓口で支払った金額（3割負担分）と1割の見舞金が支給されます。

○請求期限…「給付事由が発生してから2年間」です。

○掛け金…945円のうち保護者負担額460円は、学年会計から支払います。



13日(木)眼科検診

眼科検診を受ける前に…
前がみの長い人はいませんか？



目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！



目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることもあるので気をつけましょう。

眼に病気がないか、（眼のまわり・まつげ・まぶた・結膜・角膜など）を調べます。眼球だけでなく、眼の動きや位置なども調べます。

①自分の順番がきたら、眼鏡を外して手に持つか、ポケットに入れます。
※コンタクトレンズの人は装着したまま受けます。

②眼科の先生が両眼をペンライトで照らされるのでライトの先を見てください。
（角膜への光の反射を診ています。）
片眼ずつ手のひらで隠される場合もライトの先を見てください。（隠した反対の眼球の動きや位置を診ています。）

③自分で下瞼（まぶた）を引き下げ、結膜の状態を診てもらいます。
※終わったら指を離します。



