

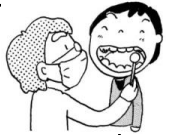
# 保健だより 5月

令和6年度 第2号  
2024.5.7(火) 利府高校保健室



新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。学校生活には慣れましたか？ 5月は疲れがどっと出て体調を崩しやすい時期です。疲れた時はいつもより早く休んで、十分な睡眠・栄養を摂ってください。感染予防にも繋がりますので、体調管理には十分注意しましょう。

## 〔5月の健康診断の予定〕～欠席しないようにしましょう！～



### 歯科検診

5月15日(水) 午前中 3-1・3-2・2-3・2-4・2-7  
2-5・2-6・2-1・1-7・3-5・3-6の順番予定  
5月16日(木) 午前中 5/15の欠席者・3-3・3-4・1-6・1-5  
2-2・1-4・1-3・1-2・1-1・3-7の順番予定

### 内科検診

5月13日(月) 昼休み・午後 2年次〔2-5・6・3・7・4・1・2の順番予定〕  
5月21日(火) 昼休み・午後 3年次〔3-1・2・3・4・7・5・6の順番予定〕  
〔6月10日(月)・11日(火) 昼休み・午後 1年次+2・3年次の欠席者 検診予定〕

### 眼科検診

5月 9日(木) 昼休み・午後 3年次〔3-2・1・5・6・7・3・4の順番予定〕  
5月20日(月) 昼休み・午後 2年次〔2-1・2・3・4・5・6・7の順番予定〕  
5月27日(月) 昼休み・午後 1年次〔1-3・4・6・1・2・5・7の順番予定〕

《検査上の注意》…授業単位での検診となります。教科担当の先生の指示に従って  
検診時は静かに整列してください。(クラス掲示資料参照)

※尿検査(二次・未検者)・・・予備日回収(8日)に提出できなかった人



### 歯科検診

- ・当日の朝は、よく歯を磨いてきてください。
- ・検診を受けるときは、マスクを外し、口を大きく開きましょう。

### 内科検診

- ・昼休みになったらすぐに男女ともにジャージとTシャツに着替えておきます。
- ・心臓の音を聴きます。検診中は絶対に静かにしてください。

### 眼科検診

- ・検診時、前髪が長い生徒は目にかからないようにしてください。
- ・目の中を見ますので、カラーコンタクトレンズや化粧等はしないでください。

～お願い～ 学校医検診後、何か気になる所見があった場合は、後日保健室から「受診勧告書」を渡します。その場合は、早期に医療機関を受診し、保健室に報告をしてください。



## 健康診断で体のことをもっと知ろう！

4月から各検診がスタートしています。どの検診も今の自分の体の状態を知る大切な検診です！

★身体測定から、自分のBMI(体格指数)を出してみよう！

$$\frac{\text{体重(Kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} \rightarrow \boxed{\phantom{00}} \text{ BMI です。}$$

\*例えば、[体重 55kg 身長 165cmの場合]

$$55 \div (1.65 \times 1.65) = 55 \div 2.7225 = 20.20$$

注) 身長 cm を m 単位に直す事。

18.5未満	: やせ(低体重)
18.5~25.0未満	: 標準
25.0~30.0未満	: 肥満1度
30.0~35.0未満	: 肥満2度
35.0~40.0未満	: 肥満3度
40.0以上	: 肥満4度

### Q. あなたの適正体重は？

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※**BMI = 22**のときが最も病気になりにくいといわれています。

⇒食事・運動で生活習慣病を予防しましょう。



### スポーツ振興センターの災害共済給付金について



みなさんは、入学時に「日本スポーツ振興センター」に加入しているため、学校の管理下での災害に対して、医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。対象となるのは学校の管理下でのけが（学校の授業、部活動、登下校中のけがなど）で、医療機関の窓口で 1500円（接骨院の場合は5000円）以上支払っている場合です。

さらに、利府町や近隣の地域においては「医療費助成制度」（窓口支払いが無い場合）が実施されていますが、手続きは可能です。ただし市町村によって対応が異なりますので、HP等で確認願います。

また、「以前ケガをした時に申請するのを忘れていた・・・」という人も、ケガをしてから2年以内であれば申請することができます。災害給付金の申請をしたい人は、保健室まで用紙を取りに来てください。特に部活動中のけがの場合、休日なども多いので、全てを保健室で把握できていないわけではありません。該当者は自分で申請用紙を取りに来るようお願いします。書類が揃わなければ申請することができませんので、記入済みの用紙が手元にある人は、保健室に提出してください。

～保護者のみなさまへ～

\*スポーツ振興センターの申請に関して、疑問等ございましたら保健室までお問い合わせください。

利府高校 022-356-3111

#### (注意事項)

- 治療にかかった金額が5000円以上（保険適用で1500円以上）から対象となります。
- 登下校の際の交通事故については、相手がいる事故の場合は対象になりません。（自賠責保険が適用）ただし、相手が不明の場合の事故等については、ご相談ください。
- 給付金の支払いについては、「口座振替依頼書」（手続き時に配布）に入金となります。（入金日・金額については給付決定後に通知いたします。）