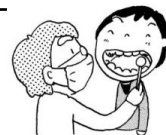




新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。学校生活には慣れましたか？ 5月は溜まっていた疲れ出て体調を崩しやすい時期です。疲れた時はいつもより早く休んで、十分な睡眠・栄養を摂ってください。感染予防にも繋がりますので、体調管理には十分注意しましょう。

〔5月の健康診断の予定〕～欠席しないようにしよう！～



歯科検診

5月13日(水) 午前中 3-2・1-1・1-2・2-3・1-6・1-7
3-3・3-4・3-6・3-7・3-1・3-5の順番予定
5月14日(木) 午前中 5/13の欠席者・2-5・2-6・2-1・2-2
1-3・1-4・1-5・2-4・2-7の順番予定

内科検診

5月18日(月) 昼休み・午後 2年次〔2-7・1・2・5・6・3・4の順番予定〕
5月26日(火) 昼休み・午後 3年次〔検診のクラス順番は後日連絡〕
〔6月15日(月)・16日(火) 昼休み・午後 1年次+2・3年次欠席者の検診予定〕

眼科検診

5月21日(木) 昼休み・午後 2年次〔2-1・2・3・6・4・5・7の順番予定〕
5月29日(金) 昼休み・午後 3年次〔検診のクラス順番は後日連絡〕+2年次欠席者
6月26日(金) 昼休み・午後 1年次〔検診のクラス順番は後日連絡〕+2・3年次欠席者

《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
5月22日(金)・27日(水) 最終です!!



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。

★「視力検査」(4月)の結果について…後日、専門医受診が必要な生徒(C・D判定)に「受診勧告書」(ピンク色用紙)を渡しますので、早めの受診(報告)をお願いします。



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！

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

*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

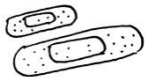
40.0以上 : 肥満4度

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 1,500 円（接・整骨院の場合は 5,000 円）以上支払っている場合です。

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）が実施されています。学校災害に対しては市町村によって対応が異なりますので、事前に役場や病院での確認をお願いします。

また、「以前ケガをして受診したけれども申請するのを忘れていた・・・」という人も、2年以内であれば申請することができますが、その間の経過等について問合せが必要となり、だいぶ時間を要することになります。災害給付金の申請をしたい人は、受診後早急に保健室まで連絡をお願いします。申請に必要な書類（医療機関等での記入用紙）をお渡しします。（病院の領収書では申請できません。）

特に部活動中のケガの場合、休日なども多いので、全てを保健室で把握できているわけではありません。該当者は各自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。）