



はあと

山形東高等学校
保健室
令和7年6月18日

保健室だより No.3

前期中間考査、お疲れさまでした。来週には「クラスマッチ・体育祭」があります。けがには十分注意してクラスマッチ・体育祭を楽しみましょう。長ズボンやサポーターを着用するなどしてけが予防に努めましょう。また、熱中症対策や日焼け対策なども忘れずに。特に、テスト勉強で寝不足が続いていた人は熱中症になりやすい状態ですので注意が必要です。今のうちから生活を見直し、体調を整えておきましょう。



汗をかいた後などは、麦茶や水だけだと電解質が取れないので、**塩分のとれる飴やタブレットなどを摂取しながら水分補給**をするといいですよ。**競技前に水分を摂取**することも熱中症予防には有効です。また、日焼け対策として、日焼け止めや日傘、帽子なども準備しましょう。

本番でのパフォーマンスを発揮させるためには、**睡眠と朝ごはん**は必須です。十分な睡眠時間を確保して、食べ過ぎない程度に朝ごはんを食べてきましょう。

校内献血があります

7月23日(水)の午後に校内献血があります。400mL 献血になりますので、17歳以上の男子と18歳以上の女子が対象です。

少子化の影響により、10代から20代の献血者数が減少しています。今こそ若い世代の皆さんの協力が必要です！

献血を希望する人は、保護者の承諾を得たうえで申し込みをしてください。

生理用品について考える

本校では、女性用トイレに生理用品を設置しています。これは、急な生理で生理用品の持ち合わせがないときに使用できるよう設置しているものです。時々、補充したばかりなのにあっという間になくなってしまうケースがあります。本当に困っている人が使用できるよう、ご理解とご協力をお願いします。また、生理以外の時でも生理用品を持ち歩く習慣をつけましょう。

カウンセラー相談日

※お気軽にどうぞ！申し込みは、担任または保健室まで。

	7月18日(金)	三浦
	8月はありませぬ	
	9月5日(金)	三浦
	9月18日(木)	佐藤

面談時間の調整のため、事前の申し込みをお願いします。

三浦…三浦真理(みうら まり)先生

佐藤…佐藤宏平(さとう こうへい)先生

各日午後1時～5時(最終の相談開始時刻…午後4時)

※ 申込用紙は、学校ホームページからもダウンロードできます。

※ 養護教諭が時間調整を行い、担任を通して相談開始時刻をお知らせします。

献血ってどうして必要なの？

○血液を必要としている患者さんが大勢いる

例えばこんなときに…

・がん ・白血病 ・感染症 ・血友病 ・手術 ・出産

○血液は…

・人工的に造れない ・長期保存ができない

○一人あたりの献血の回数・量には制限がある



多くの方のご協力が必要！



学校生活でけがをしたら（日本スポーツ振興センター災害共済給付の手続き）

本校では、独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度に全生徒が加入しています。この制度は、学校の管理下において生徒が災害にあった場合、その治療費や見舞金の給付を保護者に対して行うものです。日本スポーツ振興センター災害共済の給付金を請求する際に必要な書類は保健室にあります。学校管理下の事由による負傷や疾病で医療機関を受診した場合には、直ちに担任や部活動顧問など関係職員に口頭で報告し、その後、保健室へ必要書類を受け取りに来てください。こども医療証等を使用して受診した場合にも、請求することができます。ただし、医療証の使用については、お住まいの自治体により対応が異なりますのでご注意ください。

<未提出の書類はありませんか？>

給付には時効があります。診療月から2年以上経過したものは給付の対象になりません。昨年度までのけがで、請求が済んでいないものはありませんか。お手元に未提出の「医療等の状況」などがございましたら、保健室に御提出ください。また、書類が不足している場合も保健室に申し出てください。

◆ 給付の対象となる災害の範囲

災害の種類	災害の範囲
負傷	その原因である事由が学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の額が5,000円以上のもの*
疾病	その原因である事由が学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の額が5,000円以上のもののうち、内閣府令で定めているもの • 学校給食等による中毒 • ガス等による中毒 • 熱中症 • 溺水 • 異物の嚥下又は迷入による疾病 • 漆等による皮膚炎 • 外部衝撃等による疾病 • 負傷による疾病

※ 「療養に要する費用の額が5,000円以上のもの」とは、初診から治ゆまでの間の医療費総額（医療保険でいう10割分）が5,000円以上の場合をいいます。

（医療保険でいう被扶養者（家族）で、例えば病院に外来受診した場合、通常自己負担額は医療費総額の3割分となります。）

◆ 学校の管理下となる範囲

学校の管理下となる場合
1. 授業を受けている場合 例 各教科（科目）、道徳、自立活動、総合的な学習の時間 特別活動（生徒会活動、学級活動、ホームルーム、儀式、運動会、修学旅行、大掃除など）
2. 課外指導を受けている場合 例 部活動、生徒指導、進路指導など
3. 休憩時間に学校にある場合、その他校長の指示又は承認に基づいて学校にある場合 例 始業前、業間休み、昼休み、放課後
4. 通常の経路及び方法により通学する場合 例 登校中、下校中
5. 学校外で授業等が行われるとき、その場所、集合・解散場所と住居・寄宿舍との間の合理的な経路、方法による往復中 例 鉄道の駅で集合、解散が行われる場合の駅と住居との間の往復中など

<日本スポーツ振興センター災害共済給付 保護者向け動画 [2分でわかる災害共済給付制度](#)>

<https://youtu.be/LdKpBXyQIUw> (YouTubeにリンクします)