



2013.5.2
大阪府立懐風館高校
保健室

明日からゴールデンウィーク♪最近連休続きということもあり、お出かけや旅行、部活や勉強など、みなさん充実した時間を過ごしていることと思います(*^_^*)

しかし！その前に...みなさん体調は万全ですか？

保健室では、例年連休が明けると「しんどい(+_+)」と言って来室する人が多くなります(°_°)新しい環境で1カ月ほど過ごして、そろそろ心も体も疲れが溜まってくる頃です。この連休の間に、遊んだり色々な事に挑戦したりするのもいいですが、連休明けには元気に登校できるように、しっかり体調を整えることも心掛けましょう(*^^)v



規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

質問。 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの？



答え。 5～7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

質問。 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない？



答え。 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にする事から始めましょう！

健康診断の結果をお知らせします



- 検診を欠席した人、再検査の人、治療勧告などのお知らせを順次配布中です。
- 健康診断の結果、所見なしの人には特にお知らせをしません。
- 7月頃には、健康診断の結果を一人一人に配るので、自分のからだの状態を知る良い機会にしてほしいと思います(^^)♪

★5月になっても該当者の健康診断があるので、当てはまっている人は忘れずに受診してくださいね。

★未受験のお知らせや受診勧告などのお知らせをもらった人は、放っておかずにきっちりと病院受診をし、診断結果報告書を提出して下さい！



5月8日(水)	身体測定・視力・聴力未受検者検診
5月9日(木)	検尿2次①(1次未提出者も含む)
5月15日(水)	歯科未受検者検診
5月22日(水)・23日(木)・24日(金)	聴力精密検査
5月29日(水)	心臓2次検診(9:30~順次呼び出し)
5月31日(金)	検尿2次②(1次未提出者も含む)



日本スポーツ振興センターの災害給付制度について

本校生徒は、日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入していただいております。授業中や部活中、登下校中等の「学校管理下」で災害を受け、病院を受診した場合、医療費や見舞金が給付されます。

★給付を受けられるのは…

学校管理下での疾病・災害で、初診から治癒迄に医療費の合計が500点以上(窓口負担分1500円以上)の場合です。

* 保険診療以外で支払った場合や交通事故等、第三者から補償を受けた場合は給付対象になりません。

★給付の手順

- ① 担任・教科担当・顧問にケガをしたことを伝えて下さい。
- ② 医療機関を受診する(した)際、保健室に書類を取りに来て下さい。
- ③ 書類が揃ったら、保健室に提出して下さい。
- ④ 保健室で手続きをし、申請が通ったら、医療費が支払われます。