

ほけんだより 5 M a y



令和5年5月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。知っていますか？5月2日は八十八夜です。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行う時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けて体調管理をしていきましょう。

これって、もしかして、5月病！？

こんな症状はありませんか？

寝つきが悪い・やる気が出ない・食欲がない
今まで好きだった物に興味がなくなった



入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど・・・不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがあれば、ひとりで抱え込まずに保健室にも相談に来てくださいね。

5月の保健行事予定

12日（金）

- *尿検査二次
- *レントゲン検査(欠席者 放課後)

健康診断の結果について

- 各種検診の結果のお知らせを受け取った人は、早めに病院で診てもらいましょう。
- 未受診の人も病院で検査を受けてきましょう。



新型コロナウイルス感染症は2類から5類に変更されます



★★★出席停止期間の変更★★★

発症した後5日を経過し、かつ症状軽快した後1日を経過するまで

※発症した日及び症状が軽快した日の翌日を1日目として起算します。

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

感染に伴う出席停止の手続きについては、医療機関を受診し、登校後「学校感染症報告書」（本校HPからダウンロードできます）を提出してください。

★★★ヘルプマークを知っていますか★★★

～援助が必要な方のためのマークです～

外見からは分からなくても、援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車やバスで席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をしましょう。



★★★保護者のみなさまへお願いです★★★



入学時、進級時に毎年『健康手帳』の記入をお願いしています。安心して学校生活を送っていただくため、年度途中で新たに病気になった場合や、新たなアレルギーが発症した場合等は、必ず学校にお知らせください。エピペンを処方された場合も必ずお知らせください。



★★★日本スポーツ振興センターの災害共済制度について★★★

生徒は全員、日本スポーツ振興センターに加入しています。学校管理下のケガ等で病院を受診した場合は、申請手続きをすると、医療費の4割（受給者証を利用した場合には一部負担金+1割）が後日給付されます。

ただし、①医療費の合計が5000円未満（診療点数が500点未満：保健診療の3割負担で本人負担分が1500円未満の場合）、②保険診療以外で治療を受けた場合（歯の矯正等）は保険が適用されませんのでご了承ください。

以上の手続きは学校で行いますので、学校管理下のケガ等で受診した場合は、学校にお知らせください。