

# ほけんだよい 5月

本庄高校定時制  
保健室  
2018. 5. 1

新しい環境になって1か月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？「まだなじめない」という人も、「全然へっちゃら！」という人も、自分が気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休んでください。上手にリフレッシュして5月も元気に過ごしましょう！

学校でのケガ  
は…

日本スポーツ振興センターから  
**医療費**が**給付**されます！



## ☆対象☆

- ・学校で活動している時におけるケガ（※登下校時も含む）
- ・保険証を利用して1500円以上(利用しないで5000円以上)かかった場合

## ☆手続き☆

- ・職員室で必要書類二種類（「災害報告書」と「医療等の状況」）を配布します。  
※詳しく知りたい人は緒形まで聞きにきてください。

災害報告書

本人が記入

医療等の状況

- ・医療機関窓口へ提出。記入されたものを受け取る
- ・一月に一枚必要

学校へ提出

自分から申告しないと、給付は受けられません。

## 健康診断

5月 2日（水） 内科検診  
5月17日（木） 耳鼻科検診  
5月23日（水） 歯科検診

18:30~  
全学年対象です。  
1日だけなので必ず受けましょう！

# 健康診断の結果を これからに生かそう！



## 視力

### ★1.0未満（B・C・D）や急に視力が下がった人

困る場面も多いと思います。眼科を受診して必要なときはメガネやコンタクトで矯正しましょう。

### ★メガネやコンタクトレンズを使っている人

定期的に受診して自分の視力に合ったものを使いましょう。

### ★すべての人に

スマホの使いすぎは視力の低下につながります。長時間の使用はさけ、こまめに休憩をいれましょう。遠くを眺めたりすると良いですね。



## 歯・口腔

### ★むし歯や歯周炎のある人

早く歯医者さんへ行きましょう。

### ★歯垢が多かった人

歯垢はむし歯や歯肉炎の原因です。歯医者さんで除去してもらおう。

### ★歯並びやかみ合わせが心配な人

歯医者さんで相談しましょう。

### ★すべての人に

食べた後は歯をみがこう。夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取り除きましょう。



## 耳

### ★耳の聞こえが気になる人

ヘッドホンを大きな音で長く使い続けると内耳が傷つき耳の聞こえが悪くなる場合があります。聞こえにくい、めまい、耳鳴りなどの症状がある場合は耳鼻科に行きましょう。

