

# ほけんだより 5月

本庄高校定時制保健室

2017. 5. 2

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。生活リズムも落ちついてきた頃でしょうか？5月も健康診断が実施されます。健康診断は、1自分のからだを知る、2健康を守る、3健康なからだをつくるために実施されています。年に1度しかないのです、必ず受けて下さい。

## 学校でのケガ

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小林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 9日（水） 眼科検診  
5月16日（火） 歯科検診  
5月19日（金） 内科検診

18:35～全学年対象です！  
1日しか行わないので、  
必ず受けましょう！



## 今年の健康診断

こんな結果に耳をかたむけて

### 視力

#### ★1.0未満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関係すると言われています。長時間使わず、目にも休養をあげましょう。



### 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いましょう。

#### ★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

歯や口の健康のために、毎日正しい歯みがきでしっかり歯垢を取り除きます。



### 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ことがあります。

#### ★すべての人に

ヘッドホンを使うときは、話し声が聞こえるくらいの音量で、時間を決めて使いましょう。

