



保健室だより

2024 茨木西高校 保健室



新学期がスタートしました。新しい学年、新しいクラス、わくわくドキドキの4月ですね。

自分のペースで大丈夫です。あせらず、少しずつ慣れていきましょう。

疲れた時は早めに休んで体調を整えましょう。規則正しい生活を送ることで、気持ちにも余裕がうまれます。毎日元気に楽しく過ごせるよう保健室も応援しています。

茨木西高の保健室ってどんなところ？

保健室

保健室は、ケガや体調不良時の救急処置はもちろん、**ちょっと気分が落ち込んだ時や、たくさんの人の中にいるのがつらくなった時、イライラした心や波立つ思いをコントロールできなくなった時**などに自分自身をクールダウンさせる場として利用することもできます。
また、自分の健康のことで不安なことがあれば、気軽に相談してください。
みなさんがより良い学校生活を送れるように、少しでもお手伝いできればと思っています。
ただし、みんなが気持ちよく利用できるように、ルールは守ってくださいね。

☆保健室のルール☆

- 授業遅刻にならないように、できるだけ**休み時間**に利用しましょう。
- 保健室での休養は原則として**1時間まで**です。(授業は**欠課**になります)
- ベッドでの休養もできますが、台数に限りがあり、場合によっては椅子に座っての休養になる時もあります。
- 保健室内での**飲食・スマホの使用**は原則禁止です。
- 内服薬はありませんので各自で用意をしてください。
- ベッドやソファで休養している人がいる時には静かにしましょう。

茨木西高校の保健室、**林**です。どうぞよろしくお願ひします。



独立行政法人日本スポーツ振興センターの手続きについて

下記のような場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターからの医療給付の対象になりますので、保健室まで書類を取りに来てください。

☆給付が受けられるのは…

- 授業中、休憩中、部活動中、学校行事中のけが等
- 通常の通学経路、方法による登下校中のけが等



☆こんな場合は給付されません。

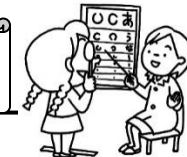
- 医療費の合計が5000円以下(病院の窓口支払いが1500円以下)の場合
- 保険診療以外で治療を受けた場合(交通事故等で賠償請求の対象となる場合)

※例外もありますので、給付対象かわからない場合には保健室まで来てください

申請するのが遅くなると、給付されないことがあります。給付対象となるケガでの通院があれば、保健室に申し出てください。また、**2. 3年生**で、書類をもらっているのに提出していない人は、出来るだけ早く提出してください。



今後の健康診断の予定



5月	1日(水)	検尿1次
	2日(木)	検尿1次
	16日(木)	検尿2次
	24日(金)	心臓検診2次
	29日(水)	検尿2次
	30日(木)	歯科検診

検診を休むと自己負担で受診することもあります。健康にかかわることなので必ず受診してください。

【保健室からのお願い】

- マスクの着用は各自の判断ですが、引き続き感染予防のため、手洗い・手指消毒の協力をお願いします。
- 「水に溶ける除菌シートとか水に溶ける〇〇シート」類は水に溶けません。洗面所やトイレでは排水管が詰まります。必ずゴミ箱に捨ててください!

