



令和7年5月12日
 北区立明桜中学校保健室
 校長 菊池 修一
 養護教諭 ○○ ○○

新年度がスタートしてから1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？
 新しい環境に慣れてきたところで「正直疲れたな・・・」と感じる人も多いのではないのでしょうか？それぞれ自分に合った方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。



暦の上ではもう夏です！

5月5日の「立夏」が過ぎました。体育祭練習も始まり、外での運動が気持ちよい時期ですが、そろそろ熱中症や紫外線にも気をつけなければいけない時期でもあります。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいので、油断せずにしっかり対策しましょう。

こまめな水分補給を！

十分な睡眠と栄養補給（しっかり朝ごはん）！！

睡眠不足と朝食抜きは発症リスクが高いです！



5月の定期健康診断の予定は以下の通りです。

日時		検診・検査項目	対象者	場所
28日(水)	8:25まで	尿検査2次	対象者、1次未提出者	保健室に提出
29日(木)				
30日(木)	8:45~	眼科検診	6組、3年、2年1、2組	2-6教室

※コンタクトレンズを使用している人は、メガネを忘れずに持ってくること。
 万が一のレンズのトラブルに備え、メガネも毎日持参するように、眼科校医より指導されています。

【内科校医の退職について】

○○内科校医が、ご都合により4月でご退職されました。後任については、教育委員会にて選定中です。
 ※5/28に予定していた運動器検診は実施しません。(内科健診時に実施済みのため)



災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、お子様が学校生活（学校の管理下）でケガなどを負った際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターから災害共済給付金が支払われる制度です。
掛金は北区が全額負担しています。

給付対象となる場合

1. 「学校管理下」で発生した災害であること
2. 初診から治癒するまでの医療費の総額が5,000円以上であること
※窓口支払い額が、1,500円以上であること
3. 保険診療が適用される治療であること



（学校管理下の範囲）

- ①授業中、休憩時間中
- ②学校の教育計画に基づく課外指導中（部活動・移動教室等）
- ③通常の経路および方法による登下校中

給付手続き ※医療機関では一旦医療費をお支払いください。（健康保険証のみ提示し、子ども医療証は使用しないでください）。子ども医療証を使用された場合の請求については、お問い合わせください。

まずは学校へご連絡ください。請求書類をお渡しします。

- ①医療機関で記載（証明）してもらい学校へ提出してください。
- ②請求申請は学校から教育委員会を通して行います。
- ③申請から給付まではおよそ3ヶ月かかります。

給付金支払い

給付金（医療費総額の4割（窓口支払い額＋見舞金））は、保護者様のゆうちょ銀行学納金引き落とし口座へ振り込みいたします。勝手ながら振り込み手数料は、給付金より差し引かせていただきます。

感染症に罹患したときは



出席停止扱いとなります

①学校にご連絡ください

1. 感染症名
2. 発症日・診断日
3. 出席停止の期間
3. 現在の体調

②登校時にご提出ください

医師に「感染の恐れがない」と認められたら、登校の際に「出席停止解除届」を提出してください。（保護者記入）
本校ホームページよりプリントアウトできます。

主な感染症

- ・インフルエンザ
 - ・新型コロナウイルス感染症
 - ・麻疹
 - ・感染性胃腸炎
- など