

保健のしおり



関東第一高等学校 保健室

TEL/FAX 03(3653)6120

養護 宇野 愛里彩

—はじめに—

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。春は、寒さに耐えていた草木が新芽をつけ、新しい一年を元気よくスタートさせようという力強さを感じさせてくれますね。保健室では、皆さんが充実した学校生活を過ごせるよう、健康面のお手伝いをしています。

高校生活では、新たな出会いとともに多くのことを経験していきます。少しずつでも構いません。「自立すること」を心掛けてみてください。自分で考える、自分で決断する、そのために自分を見つめ直すこと、自分を肯定すること、周囲の意見を聞き入れ、柔軟な広い視野を持つこと。そうすれば、どんな困難なことが起きても、くじけず、乗り越えていく力ができるはずです。

手始めに、まずは自分自身の体調管理ができるようになりましょう。高校3年間、皆さんが健康で、充実した日々を過ごせるよう願っています。

この「保健のしおり」は高校生活の健康面に関する手引きになっています。

ぜひ3年間、大切に保管してください。

—もくじ—



提出書類について	・・・3
健康診断について	・・・3
日本スポーツ振興センターについて	・・・4
学校感染症と出席停止、出席停止の届について	・・・8
学校感染症に関する出席停止の届	・・・10
スクールカウンセラー・保健室の利用について	・・・11
本校学校医のご紹介	・・・12

提出書類について

保健関係の配布物は、①緊急連絡資料（裏面：健康調査書）と②日本スポーツ振興センター加入同意書の2点です。

4月9日（水）1年生始業式までに担任の先生へご提出ください。

①緊急連絡資料（裏面：健康調査書）

*緊急時に連絡が取れる連絡先をご記入ください。（早退、病院受診の際に連絡します。）

*健康面に関して、体育や宿泊行事、その他学校生活上で配慮が必要な点等ありましたらご記入ください。（裏面もあります。）

②スポーツ振興センターの加入同意書

*用紙一番下の同意書を記入し、切り取ったものを提出してください。→ 利用の詳細は4ページへ



← [災害共済給付制度](#)や
手続きの案内はこちら



健康診断について

令和7年度の健康診断は、4月12日（土）に本校体育館で実施します。

当日は1年生のみ、午前女子、午後男子の予定で行います。

※スポーツコースのみ4月11日（金）午後実施します。

集合時間はクラスによって異なりますので、必ず確認するようお願いします。

問診票、尿検査キットは9日（水）または前日に配布します。1日で全ての項目（身体測定（身長・体重・視力検査・聴力検査）、内科、眼科、耳鼻科、歯科、心電図、胸部レントゲン撮影、尿検査）を行いますので、体操服、採取した尿、眼鏡やコンタクトなどは忘れずに持ってきてください。健診会場では上履きを脱ぐ場合もありますので、上履きに氏名の記入をお願いします。

健康診断の記録は、進学や就職の際に必要なになりますので、健康診断当日は、できるだけ休まないようにしてください。欠席した場合は、近くの医療機関で受けた健康診断の結果を提出していただきます。

日本スポーツ振興センターについて①

この制度は、児童生徒の学校管理下における災害による負傷・疾病等に備えた制度で、学校安全の普及・充実を図るとともに、学校管理下における児童生徒の災害に対して必要な給付を行い、学校教育の円滑な実施に資する事を目的とします。

< 給付対象の範囲 >

給付対象範囲	具体例
学校管理下の範囲	授業中、休み時間、体育祭や修学旅行など特別活動部活動、登下校(通常の経路・方法に限ります。)など
災害の範囲	負傷(骨折、打撲など) 疾病(食中毒、熱中症、溺水、負傷による疾病など) ※負傷・疾病ともに、①学校の管理下の事由によるもので、②療養に要する額が 5,000 円以上(医療保険の適用で、医療機関窓口で支払った自己負担額が通常 1,500 円以上)の場合)

※健康保険が適用される診療が対象です。(医療保険適用外の歯科診療、整体師・カイロプラクティックなどの施術代などは対象外です。)

< 手続きの流れ >

- ①学校管理下における負傷・疾病等があった場合は、担任または保健室へご相談ください。
- ②事故が起きた時、監督をしていた先生に事故状況の詳細を報告してください。
(例: 体育の授業時の怪我 → 体育の担当の先生)
- ③保健室から「医療等の状況」(※日本スポーツ振興センターの書類です。)を渡しますので、保健室へ来室してください。
- ④治療を受けた医療機関にて、「医療等の状況」を記載してもらってください。
- ⑤記載してもらった「医療等の状況」を保健室へ提出してください。



➡ 日本スポーツ振興センターへ申請します。

日本スポーツ振興センターについて②



< 災害共済給付制度利用の際の注意 >

☑令和5年4月より、「高校生等医療費助成事業(マル青)」の運用が始まりました。日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合、「マル青」の対象にはなりませんので、医療機関の窓口では医療証を使用しないようご注意ください。(※詳細はこちらのリーフレットをご確認ください。)

東京都福祉局: <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/josei/maruao>

☑災害共済給付制度や手続きについては、日本スポーツ振興センターのお知らせから確認ができます。

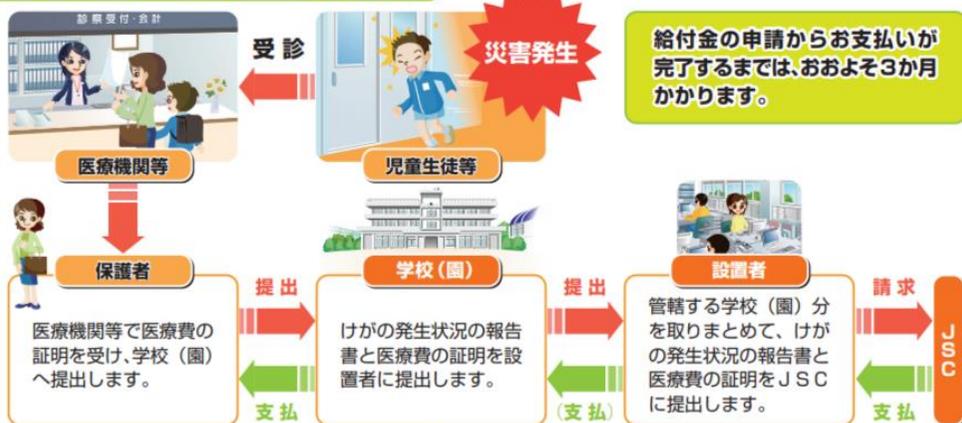
受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。申請は毎月行っていますので、お気軽にご連絡ください。

※申請から給付までおおよそ2~3 か月かかります。



日本スポーツ振興センター <https://www.jnsport.go.jp/anzen/saigai/seido/tabid/60/Default.aspx>

災害発生から給付金を受け取るまでのながれ



災害共済給付制度とは

学校で起こったケガ等に対して医療費の給付を行う制度です。この給付の経費を、国・学校の設置者・保護者(同意確認後)の三者で負担しています。

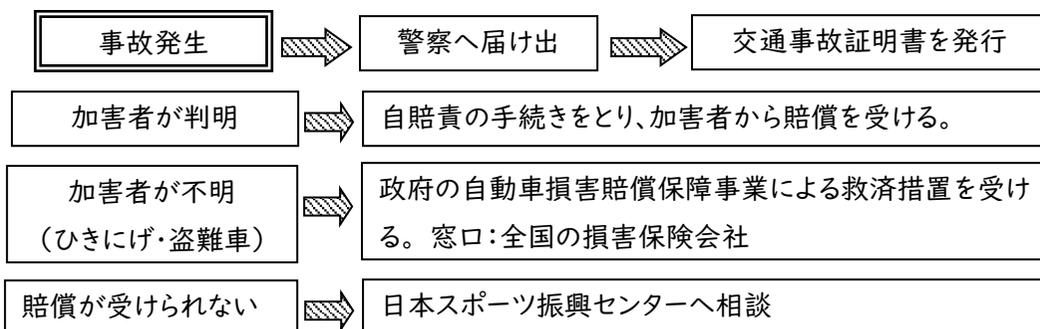
出典: https://www.jnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/kankoubutsu/R4_hogosha_chirashi.pdf

日本スポーツ振興センターについて③



< 交通事故の場合 >

一般的には、災害共済給付よりも「自動車損害賠償責任保険」の方が給付の範囲が広いので、交通事故の場合は「自動車損害賠償責任保険」の手続きを優先します。また、加害者が特定されない場合でも、政府の「自動車損害賠償保障事業」がありますので、必ず警察に届け出て、「交通事故証明」を発行してもらってください。



< 自転車保険について >

自転車通学をする生徒は、自転車障害保険に加入しています。自転車通学中に怪我をしたときは、災害共済給付・自転車障害保険、2つの手続きが必要な場合があります。事故の状況によって異なりますので、保健室、または事務室へご相談ください。



日本スポーツ振興センターについて④



<保険証について>

近年、保険証のコピーでは保険適用の対応ができない医療機関が増えてきています。可能でしたら保険証の原本を生徒に携帯させるようお願いいたします。

(※心配でしたらコピーでも構いません。後日原本を提出し、保険適用で対応していただけます。緊急連絡資料に貼付欄があります。)

<マイナ保険証について>

「現行の健康保険証の新規発行を2024年12月2日に終了し、マイナ保険証(マイナンバーカードの保険証利用)を基本とする仕組みとなりました。マイナ保険証(マイナンバーカードによる受診)へ今後移行していきますが、「生徒本人がマイナンバーカードを持参することが容易でない場合」は以下の対応をする予定となっていますのでご確認ください。

※修学旅行等の学校行事や部活動の合宿・遠征等において、児童・生徒が医療機関・薬局を受診等する必要が生じた際に備えて

⇒ご自宅で、生徒本人のスマートフォンからマイナポータルに表示される被保険者資格情報のPDFファイルをあらかじめダウンロードしたものをご用意ください。
また、緊急時に保護者の方に確認の上、学校から教員付き添いの元、病院受診をする場合もございます。PDFファイルを印刷していただいたものを、緊急連絡資料に貼付していただくようお願いいたします。

詳しくは、厚生労働省保険局医療課「[健康保険証の廃止に伴う修学旅行等の学校行事や部活動の合宿・遠征等における児童生徒本人の被保険者資格の確認方法について](#)」にてご確認ください。

学校感染症と出席停止、出席停止の届について①



学校感染症に罹患した場合、本人の健康回復と周囲への感染を防止するため、出席停止の措置をとることが認められています。(欠席にはなりません。)

< 出席停止扱いとなる主な学校感染症 >

※上記の出席停止期間は目安ですので、医師の指示が上記期間と異なる場合は、医師の指示した期間に従ってください。

感染症名	出席停止期間
インフルエンザ(鳥インフルエンザを除く)	発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで(※発熱した次の日を 1 日目と数えます。)
百日咳	特有の咳が消える、または 5 日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
麻疹(はしか)	解熱後 3 日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が出た後 5 日を経過し、全身状態が良好になるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	症様症状が消退した後 2 日を経過するまで
結核・髄膜炎 細菌性髄膜炎	症状により医師より感染の恐れがないと認められるまで
新型コロナウイルス	発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで(※無症状の場合は検体を採取した日から 5 日を経過するまで)

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、流行期である 11 月から 3 月にかけての間、出席停止となります。溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎などの学校感染症第 3 種その他の感染症においては、学校で通常見られない重大な流行が起こった場合に、校長が学校医の意見を聞き、緊急的に出席停止の措置をとることができるとされています。 ※基本的に欠席となります。

学校感染症と出席停止、出席停止の届について②



< 出席停止の手続き >

医師より学校感染症の診断を受けた場合は、Classi での欠席連絡入力をお願いします。欠席タブにあります、日付と理由（出席停止）にチェックを入れて送信してください。

病状が回復し、登校する際には、保護者の方に「[学校感染症に関する出席停止の届](#)」を記載していただき、担任または保健室へ提出してください。

「[学校感染症に関する出席停止の届](#)」を提出の際、病院受診を証明できる書類（※診療報酬明細書や調剤明細書、インフルエンザの検査結果など、患者名・受診日・医療機関名・処方された薬剤名等わかるもの）を必ず添付してください。

※検査キットで陽性となった場合は確定診断ではありませんので、出席停止にはなりません。必ず病院を受診し、医師の診断を受けるようにお願いします。

出席停止の数え方



詳細はこちらの本校 HP からご確認ください。

⇒ [【学校感染症と出席停止の措置について】](#)

その他ご不明な点等ありましたら学校または保健室までお問い合わせください。

保護者様

新型コロナ・インフルエンザ等の学校感染症に罹患した場合、こちらの用紙を記入し、医療機関の受診を証明できる書類（※診療報酬明細書や調剤明細書、インフルエンザの検査結果など、患者名・受診日・医療機関名・処方された薬剤名等わかるもの）のコピーを添付の上、担任または保健室へ提出してください。

関東第一高等学校 保健室

学校感染症に関する出席停止の届

年 組 番 氏名

病名（丸印をつけてください。）

インフルエンザ（A型・B型）・新型コロナウイルス

百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

風しん・水痘（みずぼうそう）・咽頭結膜熱・結核・髄膜炎菌性髄膜炎

その他（ ）

出席停止の期間

令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日

（出席停止の基準に基づき、医師より登校を控えるよう指導された期間をご記入ください。）

感染症名	出席停止期間
インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで（※発熱した次の日を1日目と数えます。）
百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が出た後5日を経過し、全身状態が良好になるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	症候症状が消退した後2日を経過するまで
結核・髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師より感染の恐れがないと認められるまで
新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで （※無症状の場合は検体を採取した日から5日経過するまで）

上記の通り、感染症の予防上支障がないと思われますので、登校を再開します。

令和 年 月 日 保護者氏名 印

※受診を証明できる書類は必ず添付してください。添付方法に指定はありません。

(R5.5.8 改定)

スクールカウンセラーの利用について

本校のカウンセリングルームは、生徒や保護者どなたでもご利用いただけます。ご予約の際は保健室またはカウンセリングルームまでご連絡ください。

☎保健室 03-3653-6120 ☎カウンセリングルーム 03-3653-5236

※直通電話です。カウンセラーの来校日には、電話でのご相談も可能です。

〈カウンセラー来校日について〉

毎週火～金曜日の4日間、来校予定となります。

変更となる場合がありますのでご了承ください。

詳しくは、4月からの保健だよりでご確認ください

保健室の利用について



保健室は、主に救急処置・保健指導・健康相談などを行っています。

けがや体調が悪い時、心や体のことで相談したい時、健康について学習したい時など利用してください。

＜ 利用するときは・・・ ＞

☑ 来室するときは、あいさつをして、スリッパに履き替えて入室してください。

先生に主訴を伝え、「保健室利用カード」を記入します。

☑ できるだけ休み時間に処置を受けるようにしましょう。

(※授業中の場合は、教科担当の先生に許可をもらってから来てください。)

☑ 保健室で行うのは応急処置です。学校外でけがをした場合や、継続的な治療は、家庭で行うようにしてください。※学校のけがで病院を受診した場合、諸手続き(→4P)がありますので、経過を報告してください。

☑ 内服薬は使用しません。薬を飲む必要がある人は、医師の診察を受け、処方された薬を持参してください。

☑ 飲食、携帯電話の使用は禁止です。体調が悪くて来室している人のことを考えて、保健室を利用してください。

< 本校の学校医の先生方 >

- 学校医 菅野 公司先生(小岩駅前診療所)

東京都江戸川区西小岩1-30-4

- 学校歯科医 武田 洋子先生(武田歯科医院)

東京都江戸川区松江2-5-12



年 組 番

氏名