

すこやか No.1

2026年（令和8年）4月8日
福山市立東朋中学校

入学・進級 おめでとうございます！



春の暖かさとともに、新年度がスタートしました。新しい環境に期待が膨らむ一方で、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えていきましょう。また、保健室は、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができるよう応援するところです。「すこやか」では、保健行事のお知らせや連絡のほか、みなさんの健康の様子や健康づくりに役立つ情報をお知らせしていきます。

保健室の利用について

保健室利用カード

次の生徒が保健室に行きます。

月 日 時 分

R 名前

理由

- ・外傷
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・しんどう
- ・気分不良
- ・その他

担任・授業者記入欄

就寝時刻 (時 分)	
起床時刻 (時 分)	
朝食 (有・無)	
水分摂取 (有・無)	

担任・授業者サイン

このカードを利用したい授業の先生に書いてもらって持参する。

- けがをしたとき
- 身体の調子がよくないとき
- 自分の発育や身体の様子を知りたいとき
- からだや心のことで不安や悩みがあるとき

- 利用する前に、次の教科担任に伝えて、「保健室利用カード」を書いてもらう。
- 傷口についた砂や土は、洗い流してから来る。
- 自分の、どこが、どのような状態なのか、しっかり話す。
- 静かにする。（調子のよくない人への思いやりを忘れずに）
- 保健室での安静は **1 時間まで**。
安静後の状態に応じて授業を受けるか早退をするか判断する。
- 利用後は、「保健室利用届」を受け取って、教科担任に提出する。
- 保健室で手当てを受けたときは、帰宅後、保護者の人に伝える。



皆さんの元気な毎日を
サポートする養護教諭の
木村です
よろしくお願いします

**保健室では内服薬は
取り扱っておりません**



保健室は医療機関ではありませんので、一人一人の症状や体質に合わせた薬を用意することはできないからです。内服薬の使用は、医療機関または保護者の指示のもとで行ってください。保健室では、まずどうして体調不良になったのか、今どうすればいいのか、今後どのようなことに気をつければいいかを一緒に考えます。必要に応じて休養し、体調の回復に努めます。

<2・3年生>

提出締め切り:4月10日(金)

- ① 結核健康診断用問診票
- ② 運動器検診問診票
- ③ 日本スポーツ振興センター災害共済
加入同意書
* 印を忘れずに！！
* 共済掛金保護者負担額（460円）は
後日、納金より徴収します。
- ④ 保健調査票

◆全て「保健室連絡袋」に入れて
提出してください。

<1年生>

提出締め切り:4月10日(金)

- ① 結核健康診断用問診票
- ② 運動器検診問診票
- ③ 日本スポーツ振興センター災害共済
加入同意書
* 印を忘れずに！！
* 共済掛金保護者負担額（460円）は
後日、納金より徴収します。
- ④ 心電図検査（台帳）
- ⑤ 保健調査票

入学時配付した「保健室連絡袋」に入れて
提出してください。

学校(園)又は通学(園)中にケガをした時の手続き方法

申請の手続きは、次のとおりお願いします。

- 1 学校(園)の先生から請求に必要な用紙を受け取ってください。各用紙は、JSCのホームページからダウンロードすることもできます。

【請求に必要な主な用紙】

用紙の種類	証明機関	説明
医療等の状況(別紙3(1))	病院・歯科医院	医療機関を受診したときに使用します。
医療等の状況(別紙3(3))	柔道整復師(接骨院など)	柔道整復師から施術を受けたときに使用します。
調剤報酬明細書(別紙3(7))	保険薬局	医師の処方箋により、保険薬局から薬を購入したときに使用します。
治療用装具・生血明細書(別紙3(6))	医療機関・保護者	医師が治療上必要と認めた治療用装具を購入したときに使用します。 ※領収書の写しの添付と保護者の証明(下半分)が必要です。

- 2 受診した医療機関等に①の用紙を提出し、証明を受けてください。
*健康保険が適用される受診が対象です。
*複数月にかかる場合は、療養月ごとの証明が必要となります。
- 3 ②の用紙を学校(園)の先生に提出してください。
*医療費(医療等の状況の診療報酬請求点数又は治療用装具の装具費用)が7,000点(70,000円)以上の場合は、「高額療養状況の届」が必要となります(医療費助成制度を利用した場合*は、提出を省略できます。)

*受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。

例：2023年6月療養分は、2025年7月10日までにJSCに請求しないと時効になります。

*医療費助成制度を利用*又は高額療養費に該当した場合は、自己負担額に応じた給付金をお支払いします。

※医療費助成制度については、自治体により取扱いが異なります。

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。

お願い

『医療等の状況』等を医療機関等に証明していただくに当たっては、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師、鍼灸師のみなさまの特別の配慮によりご協力をいただいております。

用紙を持参してもその場で書いていただけない場合もありますことをご了承ください。

学校(園)の先生方へ こちらの用紙を『医療等の状況』と共に保護者にお渡しください。

災害共済給付Webに請求ガイドブックを掲載しています。→



災害共済給付Web
「保護者の方へ」ページ

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター

<緊急時の病院受診について>

学校管理下におけるけが等で緊急に学校から受診する場合は、最寄りの医療機関に受診させていただきます。その際は、事前に保護者の方に連絡をとらせていただきます。最寄りでない医療機関への受診を希望される場合は、保護者の方に医療機関の受診対応をお願いすることとなります。ご理解とご協力をお願いします。