

# 静高保健だより

令和8年8月号



## 8月の予定

- 2学期始業式
- 防災訓練
- 課題テスト

暑い日が続いていますが、みなさん体調はどうですか？

夏休みに、普段は行けない場所に行ったり、なかなか会えない人に会ったり、時間を気にせず何かに没頭したり…少しでもリフレッシュできたでしょうか。28日(金)からは2学期がスタートします。夏休みは明けますが、暑い日々はまだまだ続きそうですので、登下校、学校にいる時間、部活動、あらゆる場面において、引き続き熱中症には十分に注意しましょう。



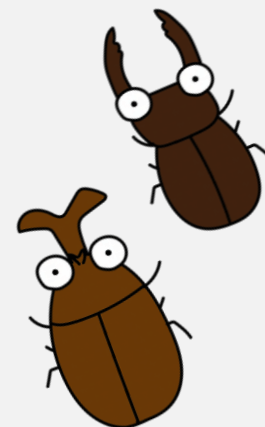
暑いだけで、なんだか身体がだるくなります。夏休み中、それほど生活習慣が

乱れてしまったわけではない人も、新学期がはじまって、早起き、通学(遠くの人、本当にお疲れ様ですね)、授業、部活、下校、早く寝たくてもどうしても遅くなる…という生活になると、疲れが溜まります。「忙しい日々がはじまるのか～」と想像するだけで気が重い人もいるかもしれません。

新学期スタートの時期は、特に、無理をし過ぎず、自分のところとからだの不調に敏感でいてください。不調や心配事、なんとなくのモヤモヤなどがあれば、お気軽に保健室へお声がけください。

## 夏休み中のケガ等について保険申請が必要な方へ

授業や部活動、登下校などの場面で発生した事故が原因で受診をした場合、入学時に加入しているスポーツ振興センターへの申請対象となります。保健室に書類がありますので、必要な人はそれぞれ保健室へお知らせください。



### 申請に必要な書類について

|                 |                                                |
|-----------------|------------------------------------------------|
| 災害報告書(下書き)      | 事故発生日時や、状況、初診日、公費負担医療制度利用の有無等をご記入ください。         |
| 口座振替による支払い登録申請書 | 本校ではじめて申請をする際にご記入いただきます。通帳等のコピーを添付してください。      |
| 医療等の状況          | 月ごと、医療機関ごとに必要になります。「事故当日だけ当番医にかかった」などお知らせください。 |
| 治療用装具・生血明細書     | 医師の指示でサポーターなどを作成した場合に必要になりますのでお知らせください。        |
| 調剤報酬明細書         | 院外処方の場合に必要な書類です。こちらも月ごとに記入が必要になります。            |
| 高額療養状況の届        | 入院、手術をした場合等に必要になる場合がありますので、状況により記入をお願いします。     |

## 「いつもと違う」は大事な感覚です

生活が変化するタイミングで、すごくすごく大きな不調でなくても、「なんだかいつもと違う」と感じる事があれば、家族や先生、信頼できる友だち、保健室など誰かに知らせてほしいです。「これくらい…」なんて思わずに、自分の感覚を大事にしてくださいね。

### 睡眠のこと

寝つきが悪い、夜中に起きてしまう、寝足りない など

### 食事のこと

食欲がない、食べ過ぎてしまう、おいしいと感じない など

### 体調のこと

なんとなく調子が悪い、力が入りにくい など

### 気持ちのこと

焦りを感じる、気分が落ち込む、やる気が出ない など

### その他

集中できない、落ち着かない、一人でいたい など

みなさんへ

いつかきれきが  
たまきったらい  
きすこしいやすんきで  
かいらだきとこきろの  
けきんいこうきをい  
きとりいもどそきう

大きく深呼吸をして、「いき」を  
スーッと抜いて読んでみてください。

## 各種相談窓口を再確認！

自分自身の“お守り”として、  
知っておいてほしい情報です。  
不安そうな人が身近にいたら  
その人にも知らせほしいです。



### 若者ころの悩み相談窓口

相談日時：24時間対応可能

対象者：県内在住の39歳以下の若者

電話番号：0800-200-2326

### 24時間子供SOSダイヤル

相談日時：24時間対応可能

対象者：小学生、中学生、高校生

電話番号：0120-0-78310

### LINE相談

相談日時：平日 14～22時

土日祝14～21時

対象者：県内在住の39歳以下の若者



### 浜松いのちの電話 夏休み中高生フリーダイヤル

相談日時：8月22日～9月2日 13～22時

対象者：中高生 ※無料・匿名OK

電話番号：0120-783-107

※年中無休の常設相談窓口は以下の通り

電話相談 053-473-6222

日～火 10～22時

水～土 10～24時

第2・4土曜は24時間

インターネット相談 →→→→



どこに相談していいかわからない人は  
それぞれの悩みや困りごとに対して  
適切な相談窓口を検索できる

なやみ相談ナビ「はなそつと」

へアクセスしてみてください。

