



# ほけんだより

内海中学校保健便り

NO.1

平成30年4月6日発行

## 新生活がスタート!

### 「食事」「睡眠」「運動」の基礎づくりを

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。（「ドキドキ」だけでなく「ワクワク」もストレスです。）何となく疲れを感じた状態であると、思わぬけがや病気につながることもあります。

それらを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させ、疲れをためないことが大切です。

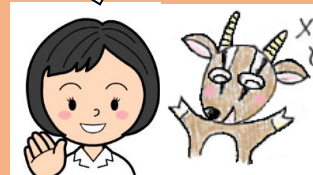
### 生活リズムを見直そう

次の3つのことは、特に気をつけてほしいことです。

- ・食事は、3食とも栄養のバランスを考えてとりましょう。
- ・睡眠は、多めにとるように心がけましょう。
- ・運動をしましょう。体力がつくとともに、気分転換にもなります。

生活習慣を見直して、皆さんにますます輝いてほしいと思っています。

養護教諭の新美ゆう子です。  
みなさんの体と心の健康を  
応援します。よろしくお願  
いします。



## 保健室の利用について



保健室を利用するときに気をつけてほしいことが下の3つのことです。みんなが気持ちよく使え、心や体の学びの場になる保健室になるように協力してください。



先生の許可を得てから利用する。（担任の先生、またはその時間の教科の先生に申し出る。）



なるべく放課に利用する。（授業を大切にしてほしい。ただし、がまんしすぎないように。）



けがや体調不良について、自分の言葉で伝えてください。

## 保護者のみなさんへ

### 学校でけがをして、受診したら・・・

#### 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済制度について

災害共済制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

##### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、放課、登下校中

##### 給付対象となる「災害」の範囲

負傷（ねんざ・骨折など）、疾病（食中毒・熱中症）、後遺症、死亡



負傷・疾病では、医療費総額が5,000円以上で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては、個別にお伝えします。学校（養護教諭）までお問い合わせください。

### 健康診断関係の書類提出について

正確な検査の実施のため、以下の書類の提出にご協力ください。

- ・保健調査票・結核健康診断問診票 提出…4月9日（月）

### 健康診断の予定

月	日	曜	実施項目	対象学年	備考
4	9	月	身体測定 視力検査 聴力検査	全学年 全学年 1・3年	服装：ジャージ上・体操服・ハーフパンツ・眼鏡（利用者のみ）
4	18	水	内科検診・結核検診	全学年	服装：体操服上（女子の下着は着用したままでよい）
4	26	木	尿検査	全学年	月経の場合は、翌日から5月に提出
4	27	金	尿検査予備日	*前日未提出者	
5	10	木	歯科検診	全学年	ていねいに歯みがきしておく
5	11	金	心電図 貧血検査	1年 全学年	服装：体操服上・ハーフパンツ
5	15	火	尿二次検査	*前回有所見者 *前回未提出者	
5	16	水	尿二次検査予備日	*前日未提出者	