

# ほけんだより 4月

令和4年 4月号  
内海中学校 保健室

## 入学・進級 おめでとうございます



養護教諭の角皆 恵（つのがい めぐみ）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♪



## 新年度がスタート！ 生活リズムを見直そう

新年度がスタートしました！ドキドキ・ワクワクしている人もいます。環境の変化による疲れを感じた状態が続くと、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。次の3つのことを特に気をつけて過ごしてくださいね。

- ・食事は、3食とも栄養のバランスを考えてとる。
- ・睡眠は、早く寝て多めにとるように心がける。
- ・運動をする。体力がつくとともに、気分転換にもなる。



「これから楽しみ！」と思う反面、不安や緊張もあると思います。そんな時こそ、「笑顔」を意識して過ごしてみましょ。笑顔は、不安や緊張を和らげる効果があります。自分や周りの人の心も明るくなります。体だけでなく、心の健康も大切にしてくださいね。

## 保健室の利用について

保健室を利用するとき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うことができ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。）



なるべく休み時間中に利用する。（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、自分の言葉で伝える。

## 健康診断の予定

月	日	曜	実施項目	対象学年	備 考
4	8	金	身体測定	全学年	服装：体操服・ハーフパンツ (寒い場合は上ジャージ可) 持ち物：眼鏡 (メガネ・コンタクト常用者は装用した状態でのみ測定)
			視力検査	全学年	
			聴力検査	1・3年	
4	18	月	心電図	1年	服装：体操服・ハーフパンツ (寒い場合は上ジャージ可)
			貧血検査	希望者	
4	21	木	尿検査	全学年	月経の場合は、翌日から5月に提出
4	22	金	尿検査予備日	*前日未提出者	
5	10	火	尿二次検査	*前回有所見者 *前回未提出者	
5	12	木	歯科検診	全学年	ていねいに歯みがきをしておく
5	31	火	内科検診 結核検診	全学年	服装：体操服 (女子の下着は着用したままでよい)



### 「保健調査票」の記入と提出のお願い

健康診断の実施のため、「保健調査票」の記入をお願いします。提出…4月11日(月)

- 「既往症」「体質」「定期的に通院中の病気」の欄には、変化がある場合は書き加える。
- 「平熱」は日中の安静時の体温を記入する。
- 「整形外科」(背骨や腰等)の項目は、裏表紙の検査を家庭で行って記入する。
- 右下に保護者の印鑑を押す。

### 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」でけがなどをした場合に、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、休み時間、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。