

ほけんだより

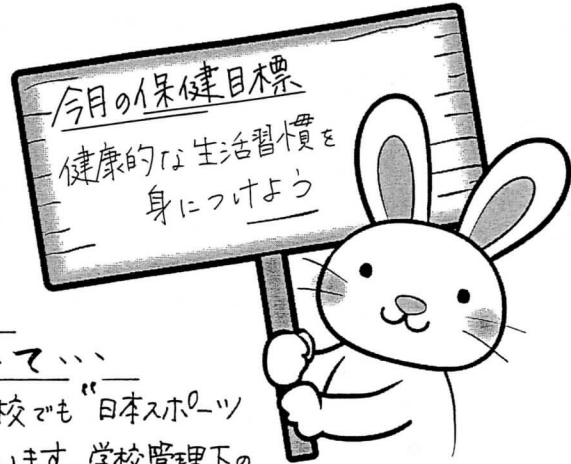
5

For Your Health

保健室 29年 5月19日発行



新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。GWは上手にリフレッシュできましたか？GW明けの5/3,14には、1年生の自然の家合宿がありました。天候により予定変更もありましたが、柔軟に対応していた姿はとこも立派でした。



引き続き実施中!

健康診断

日にち	内容	対象	
5月 8日(月)	眼科検診	全学年	
5月	11日(木)	貧血検査	全学年(希望者)
		尿検査	未提出者、再検者
	24日(水)	尿検査	5/11(木)未提出者
	31日(水)	貧血検査	5/11(木)未検査者
6月 6日(火)	歯科検診	全学年	

眼科検診の結果、この時期は「アレルギー性結膜炎」と診断される生徒が多くいました。しかし、眼科医の新美先生より「かゆみが強い場合のみ受診するように」とお話しがありました。ですから、学校から【受診のお知らせ】は配布しませんので、ご承知おきください。

5/5(月)~9(金)は第2回歯みがき週間です。しっかり歯みがきをして歯科検診を受けましょう。

受診のおすすめをもらったら

早めに受診を

気になるところがある人は 生活を見直してみよう



心と体は 親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。



- ・あせり、不安を感じる
- ・気が沈みがち
- ・いつもイライラする
- ・集中できない



こんな時、誰かに相談しましょう!

- ・ぐっすり眠れない
- ・便秘、下痢、腹痛がある
- ・めまいや頭痛がある
- ・胃痛、または食欲がない

保健室も、K

体

学校管理下のケガについて...



小学校と同様に中学校でも「日本スポーツ振興センター」に加入しています。学校管理下のケガは全生徒対象で申請可能です。

保健室で応急手当をした際に生徒へ伝えていますが、家へ帰ってから痛みが増して医療機関を受診したり、休日の部活動でケガをしたこともあると思います。その際は、学校にご連絡ください。



【学校管理下とは】

- ・授業中
 - ・部活動中
 - ・登校、下校中
- ※寄り道や指定された通学路を使用していない場合、申請不可の可能性もあります。

【申請方法】

- ① 医療機関にかかったら、学校にお知らせください。
- ② 「医療等の状況」(1月ごとに1枚)をお渡ししますので、医療機関で記入してもらってください。
- ③ 記入してもらった「医療等の状況」を学校に提出してください。医療費総額の1割が、約2ヶ月後に振り込まれます。



<おうちの方へ>

- ※ 歯ブラシ、フロアを推奨していただき、積極的に歯みがきを実施していきます。
- ※ 朝の健康観察をお願いします。体調が悪い場合には無理せず休養し、早めの受診をおすすめします。
- ※ 暑い日が多くなってきました。休日の部活動も含め、登校する際には、水分を持たせてください。