

4月の保健目標

～健康診断を通して、
自分の健康や体について学ぼう～



入学・進級おめでとうございます。少しの不安を抱えながらも、新しい「出会い」と「発見」に期待を膨らませていることと思います。同じ学校、学級、部活になったのも何かの縁。せっかくだから「良いご縁」にして、楽しく過ごせるといいですね。新しい環境で様々なことにチャレンジして、自分自身が成長できる一年にするためにも、生活リズムを整え、心と体の健康を基礎にして、新しい一歩を元気に踏み出しましょう。保健室では、みんなの心と体の健康づくりをお手伝いします。一年間よろしくお祈りします。



守ってください!! 保健室「使用の心得」七か条

- 一、保健室を利用する場合は、先生に必ず許可を取りましょう。
- 二、保健室に入るときは、あいさつをしましょう。
- 三、保健室にあるものはひと声かけてから使しましょう。
- 四、休んでいる人に配慮し、大声・大きな音は控えましょう。
- 五、保健室で休養するのは原則1日1時間です。
- 六、保健室に入る際は、靴を脱いで靴箱に置きましょう。
- 七、体に関することや心の悩みなど、何でも気軽に相談しにきてください

災害共済給付制度について(日本スポーツ振興センター)

学校管理下のけがや疾病で医療機関を受診したとき、治療にかかった医療費の4割が支給されます。完治までの窓口支払いが1500円以上で申請の対象になります。学校でのけがや疾病で医療機関を受診された場合は、担任、部活の顧問通して連絡下さい。また、保険適用診療の整骨院の受診も申請することができますので、何か不明な点等ございましたら、保健室までお尋ねください。



- * 医療機関での支払いは、ご家庭で一時立て替えをお願いします。
- * 請求できるのは、ケガをした日から2年間でするのでお忘れないようにご注意ください。
- * 学校管理下のケガの場合は、スポーツ振興センターを利用し、本人負担額が1500円(500点)に満たない場合は、豊見城市の子ども医療費助成制度利用してください。
- * スポーツ振興センターと豊見城市の子ども医療費助成制度は、二重に請求することはできません。

保護者の皆さまへ

新学期スタートに伴い、たくさんの調査票のご記入ありがとうございました。特に、緊急時の連絡先についてはケガや急病でお迎えをお願いしたり、医療機関を受診したりする際に重要となります。年度途中で、連絡先(電話番号)やお勤め先が変わりましたら、その都度、学級担任までお知らせください。

また、4月から健康診断がスタートします。健康診断の結果やお知らせなどの配布もありますので、学校からのお便りには目を通し、必要に応じて専門医の受診をお願いします。

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかり取る



出席停止について

学校ではお子さんが学校保健法に定められた感染症にかかっている(疑いがある)場合、感染症予防上学校長の指示により、出席を停止いたします。早めに、学校(担任)まで連絡までお知らせください。感染症によって出席停止の期間が異なります。何か不明な点等ございましたら、保健室までお尋ねください。

健康診断スケジュール



今年度も、健康診断が始まります。自分の身体の状態を客観的に見つめることができるよい機会です。前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです。

月	日	曜	検査項目	対象	時間	場所	備考(注意事項)				
4	16	水	尿(一次)	全学年	朝の会 終了後に 提出する	【提出先】 保健室	☆腎臓病や糖尿病などの疑いがないか ・提出期間初日で提出するようにします。 ・月経中の生徒は連絡ください。				
	17	木									
	18	金									
5	23	水	耳鼻科検診①	3年・ 2年1~3組	9:30~ 【授業並行】	保健室	☆耳・鼻・のどに異常や病気がないか ・前日に耳掃除をしてください。 ・髪が長い人は耳にかからないように結ぶ				
	1	木	耳鼻科検診②	1年・ 2年4~5組							
	7	水	歯科検診①	3年・ 2年1~3組	1~4校時 【授業並行】	保健室	☆歯やあご、歯肉(歯ぐき)に以上や病気がないか ・朝食後、必ず歯磨きをしてください。				
	9	金	歯科検診②	1年・ 2年4~5組							
	14	水	内科検診①	3年	5校時 【授業並行】	保健室 学習室	☆心臓や肺、骨、皮フの様子、栄養がとれているか ☆手や足、骨、関節などに異常や病気がないか ・ジャージ登校。検診は、体育着で行う。				
	15	木	内科検診②	1年1~3組							
	20	火	身体計測	全学年	13:55~	体育館	☆身長・体重、成長の様子はどうか ・ジャージ登校。計測は、体育着で行う。 ・検査順序の確認をしておく。 ☆目がどのくらい見えているか ・眼鏡、コンタクト使用者は、検査時に忘れずに持参する。(矯正視力を測定する。)				
			視力検査								
			聴力検査					1・3年生	13:55~	生徒会室	☆耳がどのくらい聞こえているかどうか。 ・前日に耳の掃除をしてください。
			心電図検査					1年生	13:55~	保健室	☆心臓がうまく動いているか、病気の可能性がないかを調べます。 ・女子(保健室)、男子(学習室)で実施
20	火	尿検査 (2次)	・1次未検者 ・1次異常が みられた者	朝の会 終了後に提出する	【提出先】 保健室	・提出期間初日で提出するようにします。 ・月経中の生徒は連絡ください。					
21	水										
29	木	内科検診③	1年4~5組 前回欠席者	5校時 【授業並行】	保健室 学習室	・ジャージ登校。検診は、体育着で行う。					
6	11	水	内科検診④				2年 前回欠席者				



学校医：伊佐 勉 先生(とよむファミリークリニック)
 協力医：薊 典子先生
 学校歯科医：大見謝 健 先生(おおみ歯科)
 学校薬剤師：太田井 寛 先生

校医の先生は健康診断や環境検査などでお世話になる先生方です。お会いできる時にはさわやかなあいさつを交わし、お互いの気持ちのよい時間を過ごすことができるといいですね。
 皆さんの笑顔に期待しています。

小さな習慣で 三日坊主をさようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初がんばっているいろいろな挑戦するけど...いつも三日坊主で終わる」という人もいるかもしれませんね。

- そんな人には
- STEP 1** 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
 例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる
 - STEP 2** 簡単にできることから始める
 例 夕食後に問題集を10分だけ開く
 - STEP 3** 記録する
 例 できたらカレンダーに○をつける
- 続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。

小さな習慣作りがオススメ

