

ほけんだより 4月

令和3年4月6日 身延中学校保健室

新しい1年がスタートしました。新しいクラス、先生、教室など...期待がふくらむ一方で不安な気持ちも大きいことと思います。保健室では皆さんが心も身体も元気に学校生活を送ることが出来るように応援します！

保健室の _____ ですよ

みなさんが自分の体や健康を守り、育てていけるよう、お手伝いをします。ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞよろしくお願いいたします！



健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



健康診断の目的は...?

- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

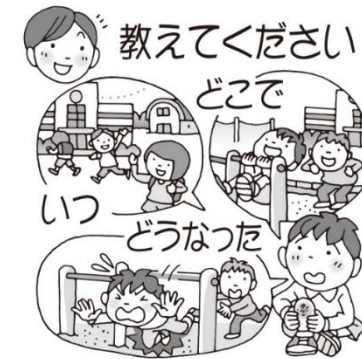
健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

学校医の先生を紹介します

内科	先生
歯科	先生
耳鼻科	先生
眼科	先生
薬剤師	先生



先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！



検診名	期日	備考	時間	場所
発育測定(全校)	4月9日(金)	身長・体重(全校) 視力(全校) 聴力(1・3年)	8時50分~	各教室
尿検査(全校)	4月21日(水)	甲南健康福祉協会	1校時始まる前にまでに提出。回収は9時30分頃	保健室前廊下
眼科検診(全校)	5月13日(木)	飯富病院医師	14時~	保健室
内科検診(全校)	1年: 6月2日	身延山病院原 医師	14時~	保健室
	2年: 5月26日			
	3年: 5月12日			
耳鼻科検診(全校)	6月16日(水)	飯富病院医師	14時~	保健室
歯科検診(全校)	6月中	山内歯科医院	8時50分~	2F廊下
心電図検査(1年)	5月12日(水)	甲南健康福祉協会	10時30分~	保健室

身長・体重測定(全校)

- ◎服装は夏の体育着(半袖・短パン)です
- ◎身体測定は靴下を脱ぎます
- ◎女子は高い位置でのポニーテールはやめましょう

視力測定(全校)

- ◎メガネをかけている人は忘れずに持ってくる

聴力測定(1.3年)

- ◎前日に耳そうじをしておきましょう
- ◎検査会場では静かにしてください

目的 <p>ケガをしたときの救急処置</p>	目的 だいたいぶ? <p>体の調子がすぐれない</p>	目的 <p>体や健康について学びたい</p>	目的 <p>心配事や悩みを相談したい</p>
注意 <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 <p>内服薬は出せません</p>
ルール <p>先生にことわってから来る</p>	ルール <p>入室退室時にはあいさつ</p>	ルール <p>室内では静かに</p>	ルール <p>備品等に勝手に触らない</p>



毎朝の健康チェックを 忘れずに!



風邪やウイルスに負けない体作りのために、
朝ご飯をしっかり食べよう!!

朝ごはんパワー

〇×クイズに挑戦!
気になる朝ごはんのウワサ



1 朝ごはんを抜くとダイエットになる

答えは…

✗ 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK

答えは…

✗ 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに…。午前中から元気に過ごすためにも、燃料となる栄養を朝ごはんで補給しましょう。

3 朝ごはんを食べると学力には関係がある

答えは…

○ 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした*1。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。

4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分

答えは…

✗ ただ栄養がとればいいわけではなく、朝ごはんをしっかりと食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。

5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる

答えは…

○ 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に*2。エネルギー不足だと心にもよくないですね。

「不安」や「差別」とも闘う

新型コロナウイルス感染症の流行は、それがもたらす「不安」や「差別」も深刻な問題となっています。よくない情報だけを深刻に受けとめたり、不確かな情報に振り回されたり…。SNSやメディアを通して広まってくる特性から『第2・第3の感染症』ともいわれています。見えないウイルスと、それぞれの立場や場所で闘っているすべての人をねぎらい、尊重する—そんな考え方を忘れず、できることを続けていきたいですね。



保護者の皆様

お子様のご入学・ご進学おめでとうございます。環境や生活の変化は、本人も気がつかないうちに、ストレスとなって心身に作用します。そんな時、お子様の一番の心安らげる場所がご家庭です。ご家族のコミュニケーションをより大切にしていきたいと思えます。日々の活動を頑張るためには心身の健康が不可欠です。心の健康のためにも、毎日の生活リズムを安定させることが重要です。食事は3食、栄養バランス良くとること。睡眠は普段より多めにとるくらいが良いかと思えます。軽く身体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。

さて、学校では引き続き、感染症対策に努めてまいります。ご家庭でも、毎朝の健康観察、予防教育等、ご協力のほどよろしくお願いいたします。朝は、特に忙しい時間帯かと思えますが、登校前に必ずお子様の様子のチェックをお願いできれば幸いです。

この他にも、便は出ているかななども本人に確認をしてみてください。お子様が普段と様子が違うな、体調が悪いかな、と思ったら、是非とも声をかけて、話を聞いてあげてください。

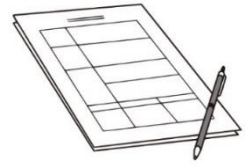


学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。



※注1 併用できない制度とは
『子育て支援医療費』
『ひとり親家庭医療費』

身延町では、年間一人あたり920円の掛け金を町が負担し、左記の制度に加入しています。そこで、学校管理下においてお子さんがケガ等をし、病院等で診療を受けた時は、以下のようにお願い致します。

病院・診療所等の受付で、学校管理下でのケガであることを伝え、日本スポーツ振興センターの『災害共済給付制度』の適用を優先させる旨を伝えて下さい。この場合、医療費の3割が一時的に自己負担となりますが、給付金として戻ってきます(必ず領収書は受領して保管をお願いします)。

なお、その他の医療費助成制度(※注1)と併用することはできませんのでご注意ください。



*1…文部科学省「平成31年度全国学力・学習状況調査」より *2…独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】」より(小学5年生と中学2年生対象)