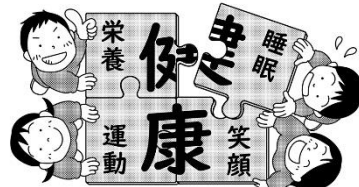


4月のほけんだよ！

令和4年4月 身延中学校保健室

心と体の健康が



楽しい学校生活の基本です。

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！

今年度、保健室を担当するのは、望月 香絵美です。
よろしくお願いします！m(_)_m



お世話になります！ 学校医の先生方

内科 先生 原 典子	眼科 飯富病院医師
耳鼻科 飯富病院医師	歯科 先生 山内 皓央
薬剤師 先生 田中 裕康	健康診断はもちろん、学校でけがをした・病気になったとき、学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートしてくださる先生方です。来校されたときには、きちんとあいさつをしましょう！

保健室 みんなの元気

健康診断 応急手当 健康観察 相談

一時休養

応援します！

守ってください 保健室のルール

こんなとき 保健室にきてください マナーを守りましょう

健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

かんがえる 知る まも守る まな学ぶ

かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

検診名	期日	備考	時間
発育測定(全校)	4月8日(金)	身長・体重(全校) 視力(全校) 聴力(1・3年)	10時 55分～
尿検査(全校)	4月27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
眼科検診(全校)	6月16日(木)	飯富病院 医大医師	13時 30分～
内科検診(全校)	1年: 4月20日 2年: 6月1日 3年: 6月22日	身延山病院 原 典子 医師	14時～
耳鼻科検診(全校)	6月17日(金)	飯富病院医師	13時 30分～
歯科検診(全校)	5・6月中(水)	山内歯科医院	8時 50分～
心電図検査(1年)	5月10日(火)	甲南健康福祉協会	10時 30分～

健康診断の前に注意してほしいこと



保健室の利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから入室する

保健室にきてください マナーを守りましょう

- 1 ケガをしたとき
- 2 具合が悪いとき
- 3 自分のからだについて知りたいことがあるとき
- 4 悩みがあるとき…など

マナーを守りましょう

- 1 寝ている人がいるかもしれないから…入るときは、しずかにあいさつを
- 2 担任の先生に「保健室に行きます」と伝えてから来る
- 3 出ていくときもあいさつをしましょう

忙しい…でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。



そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてしまってはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。



早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

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います。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います。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いますが、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。



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。

※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』



新年度

新しい自分、

発見

できるかな？

