

OASIS

(ほけんだより) VOL.1 わいわい ねんがつようか 令和4年4月8日 まつばらだいよんちゅうがこう ほけんしつ 松原第四中学校 保健室

しんねんどう ねんせい ねんせい あたら
新年度が始まりました。1年生はもちろん、2,3年生も新しい
クラスになり、ドキドキ、わくわく、緊張感でいっぱいですね。



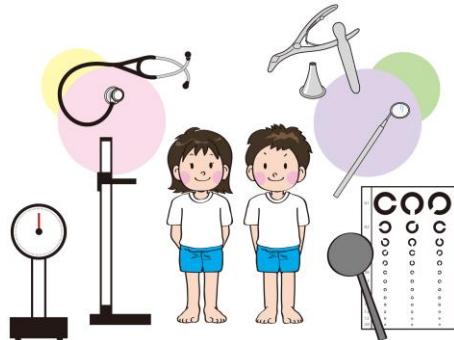
内 えざきくにはるせんせい
科 江崎国治先生,
は ふくだてつみせんせい
歯 福田哲巳先生
じ うやまたいちせんせい
耳鼻科 鶴山太一先生
め たかはいへんいちろうせんせい
眼 高橋健一郎先生
やくすいし
薬剤師 め たにやすちかせんせい
自谷泰哉先生

いしだまさゆきせんせい
石田雅之先生

ほけんしつtantou
保健室担当の
たなかともよ
田中智代です。
ことし
今年もよろしく
ねが
お願ひします。

4月の保健行事

にち 12日(火)	か はついくそくてい 発育測定	ぜんいん 全員	たいそうふくそうこう 体操服登校
	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせんいん 1年全員、2、3年対象者	ねんたいじょうしゃ
にち 13日(水)	すい がんかげんしん 眼科検診PM		
にち 18日(月)	げつ ないかげんしん 内科検診	ぜんいん 全員	
にち 21日(木)	もく しかげんしん 歯科検診	ぜんいん 全員	
にち 27日(水)	すい けんにこう 検尿1次	わす 忘れた人は ひと 28日(木)に提出	にち ち もく ていしつ



ほごしやかた 保護者の方へ

検診終了後、受診が必要な場合は受診勧告をお渡ししますので、早急に受診し、受診報告書を提出ください。内科検診・眼科検診・視力検査・聴力検査につきましては、今月末までに受診報告書をお手元に届かない場合は、「異常なし」です。(歯科検診・心臓検診は検診を受けた全員に結果を通知します)

なお、学校の検診はスクリーニングとなっており、疑わしい場合は受診をお勧めしています。視力などは体調等によって結果に影響することもありますので、受診していただくと『異常なし』と言われる場合も考えられます。ご了承いただきますよう、お願ひします。



けんこうしんだん

たいせつ

なぜ健康診断をする？なぜ大切？

けんこうしんだん りゅう けんこうしんだん おも もくてき し
健康診断をする理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の身体のことを知り、関心を持つきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む



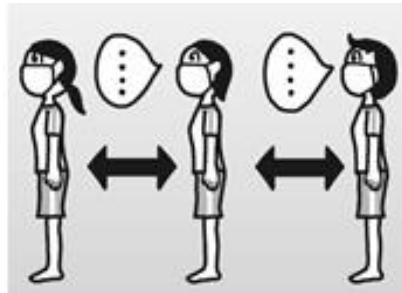
勉強や運動を頑張ろうと思えるのは、体や心が元気であればこそです。学校での健康診断が、みんなの「いま」の健康状態をチェックするとともに、これから先の将来にわたってより健康に、より元気に過ごすための方法を考えるきっかけになる場になればいいですね。

けんこうしんだん

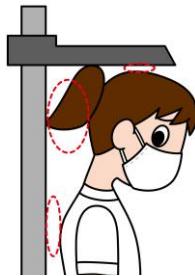
しょちゅうい



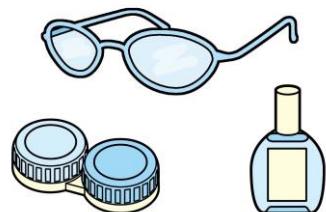
- 順番待ちの際はおしゃべりをせず、間隔を開けて並ぶ



- 髪が長い人は検診・検査の邪魔にならない髪型にする



- 忘れ物をしないようにする



登校前に健康観察・検温を忘れずに！

朝の健康観察をしっかりしてから登校してください。登校前から体調が悪いときは無理をせず、自宅で様子を見る、または早めに病院を受診するようにしましょう。

コロナのため「保健室でゆっくり休んで様子を見よう…」という事が難しくなっています。体調が悪い場合は「とりあえず学校に行って様子を見よう」ではなく、家で様子を見て体調が良くなつてから登校するようにしてくださいね。





毎日をいきいき楽しく過ごすために大切なのは、
朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣
です。特に新学期が始まったばかりの時は新しい環境や
人間関係の中で、自分が感じる以上に心や体が疲れて
います。こんな時はいつも以上に十分睡眠時間を確保
してリフレッシュするようにしましょう。ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかることも効果的です。また、バランスの良い
食事や適度な運動も必要です。

なかでも特に重要なのが、朝ごはんです。朝からしっかり食べてエネルギーを補給するとともに、
腸が動くことで排便がスムーズになります。自分でベストな状態で過ごせるよう、考えて実践
してくださいね。

保健室ができる？できない？

保健室には決められたルールがあります。

目的  ケガをしたときの救急処置	目的  体の調子がすぐれない	目的  体や健康について学びたい	目的  心配事や悩みを相談したい
注意  継続的な手当はできません。家でしてね	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。		
ルール  先生にことわってから来る	ルール  入室退室時にはあいさつ	ルール  室内では静かに	ルール  備品等に勝手に触らない

保健室に来たとき、伝えることは？



災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子様が「学校管理下」でケガ等で受診したときに、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、登下校中など

登下校やクラブ中のケガで、ご家庭から受診された場合も給付の対象となります。

なお、申請には受診された医療機関での証明が必要となります。
給付金の申請を希望されますときは、保健室までお知らせください。

(お子様を通じてでも結構です。)

また、少額の場合(保険点数500点未満)の場合はスポーツ振興センターの対象にはならないため、松原市から給付金が補てんされることになります。
(支給される金額の計算方法はスポーツ振興センターも松原市救済補填金も一緒です。)

