

OASIS

(ほけんだより) VOL.1

令和4年4月8日

松原第四中学校 保健室



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。

新型コロナウイルス感染予防のため、まだまだ制約は多いですが、その中でもできることを探して学校生活を充実させてください。手洗い、マスク等新型コロナウイルス感染予防対策も忘れずに!!

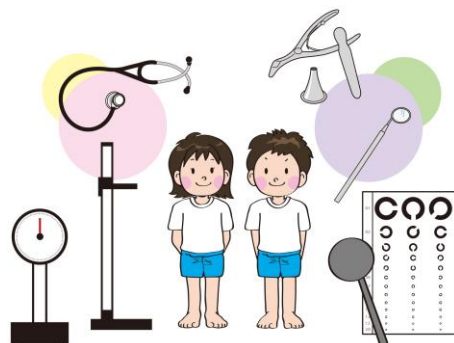


内科	江崎国治先生	石田雅之先生
歯科	福田哲巳先生	
耳鼻科	鶴山太一先生	
眼科	高橋健一郎先生	
薬剤師	目谷泰哉先生	

保健室担当の
田中智代です。
今年もよろしく
お願いします。

4月の保健行事

12日(火) 発育測定 全員 体操服登校
心臓検診 1年全員、2、3年対象者
13日(水) 眼科検診PM
18日(月) 内科検診 全員
21日(木) 歯科検診 全員
27日(水) 検尿1次 忘れた人は28日(木)に提出



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ます。早急に受診し、受診報告書を学校までご提出ください。内科検診・眼科検診・視力検査・聴力検査につきましては、今月末までに受診勧告書が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人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。ご了承くださいませよう、お願いします。



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 りゆう 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^{からだ}の発育や発達^{はついく はつたつ}の様子^{ようす}、健康状態^{けんこうじょうたい}を調べる
- 病気^{びょうき}や異常^{いじょう}を早期^{そうき}に発見^{はっけん}して、早期治療^{そうきちりょう}につなげる
- 自分^{じぶん}の身体^{からだ}のことを知り、関心^{かんしん}を持つきっかけになる
- より健康^{けんこう}になるための課題^{かだい}(健康目標^{けんこうもくひょう})に取り組む



べんきよう や運動^{がんぽう}を頑張ろうと思えるのは、体^{からだ}や心^{こころ}が元気^{げんき}であればこそです。学校^{がっこう}での健康診断^{けんこうしんだん}が、みなさんの「いま」の健康状態^{けんこうじょうたい}をチェックするとともに、これから先^{さき}の将来^{しやうらい}にわたってより健康^{けんこう}に、より元気^{げんき}に過ごすための方法^{ほうほう}を考えるきっかけになる場^ばになればいいですね。

けん こう しん だん

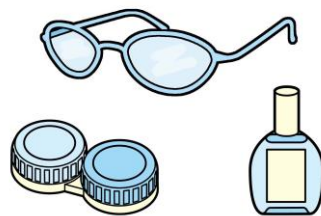
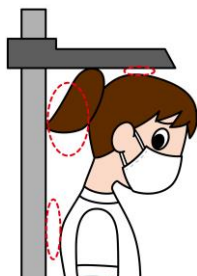
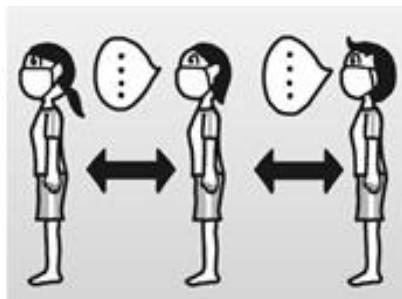
しよ ちゅう い



- 順番待ち^{じゆんばんまち}の際はおしゃべり^{さい}をせず、間隔^{かんかく}を開けて並ぶ^{ならぶ}

- 髪^{かみ}が長い人は検診・検査^{ひと けんしん けんさ}の邪魔^{じゃま}にならない髪型^{かみがた}にする

- 忘れ物^{わすれもの}をしないようにする



とうこうまえ けんこうかんさつ けんおん わす 登校前に健康観察・検温を忘れずに！

あさ けんこうかんさつ をしっかりしてから登校^{とうこう}してください。登校前^{とうこうまえ}から体調^{たいちやう}が悪い^{わるい}ときは無理^{むり}をせず、自宅^{じたく}で様子^{ようす}を見る、または早め^{はや}に病院^{びやういん}を受診^{じゆしん}するようにしましょう。

コロナのため「保健室^{ほけんしつ}でゆっくり休んで様子^{ようす}を見よう・・・」という事^{こと}が難しくなっています。体調^{たいちやう}が悪い場合は「とりあえず学校^{がっこう}に行^いって様子^{ようす}を見よう」ではなく、家^{いえ}で様子^{ようす}を見て体調^{たいちやう}が良^よくなってから登校^{とうこう}するようにしてくださいね。





毎日^{まいにち}をいきいき^{いきいき}楽しく^{たのしく}過ごす^{すご}すために^{ため}に大切^{たいせつ}になるのは、早寝^{はやね}・早起^{はやあ}き、朝ごはん^{あさめし}などの正しい^{ただ}生活リズム^{せいかつ}と習慣^{しゅうかん}です。特に^{とく}に新学期^{しんがくき}が始まった^{はじ}ばかりのとき^{とき}は新しい^{あたら}環境^{かんきよう}や人間関係^{にんげんかんけい}の中で、自分が感じる^な以上^{じやう}に心^{こころ}や体^{からだ}が疲れて^{つか}います。こんな^{こんな}ときはいつも^{いつも}以上^{いじよう}に十分^{じゆうぶん}睡眠時間^{すいみんじかん}を確保^{かくほ}してリフレッシュ^{りふれっしゅ}するように^{よう}にしましょう。ぬるめのお風呂^{ふろ}にゆっくり^{ゆっくり}つかることも効果^{こうか}的です。また、バランス^{ばらんす}の良い^{よい}食事^{しょくじ}や適度^{てきど}な運動^{うんどう}も必要^{ひつよう}です。

なかでも特に^{とく}に重要^{じゆうよう}なのが、朝ごはん^{あさめし}です。朝^{あさ}からしっかり^{しかり}食べてエネルギー^{えねるぎ}を補給^{ほきゅう}するとともに、腸^{ちよう}が動く^{うご}ことで排便^{はいべん}がスムーズ^{スムーズ}になります。自分^{じぶん}の中でベストな^{なか}状態^{じやうたい}で過ごせる^{すご}よう、考えて^{かんが}て実践^{じっせん}してくださいね。

保健室^{ほけんしつ}でできる？できない？

保健室^{ほけんしつ}には決められたルールがあります。

<p>目的</p> <p>いてーてー...</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的</p> <p>だいじようぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きのうの NG</p> <p>かえて〜</p> <p>継続的な手当てではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用する ときの約束</p> <p>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。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>せんせ...</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>しつれいしま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>NG</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>NG</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保健室に来たとき、伝えることは？



保護者の皆様へ 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るときは、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。)

