



保健だより

今年のGWは10連休と、休みが長く続きましたね。十分に休養できましたか？連休で生活習慣が少し乱れた人もいるのではないのでしょうか。体育祭も控えています。練習中や当日に体調不良にならないよう、今から体の調子を整えていきましょう。思い出に残る体育祭にしましょう。

2019年
第2号

三和中学校
保健室

5月の健康診断

- 16日(木) 眼科検診(全学年)
※メガネ・コンタクトレンズ使用者は装着したまま検診を受けます。
- 20日(月) 心臓病検診(1年生)
- 23日(木) 歯科検診②(2の3~3の4)
- 24日(金) 尿検査(二次対象者・一次未提出者)
※二次検査対象者には後日連絡いたします。
- 28日(火) 内科検診(男子全学年)

メガネ、コンタクトレンズ
を忘れないように！

○健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要な場合は、「健康手帳」または「受診勧告書」でお知らせします。健康な状態で、学習や運動ができるよう、なるべく早めに専門医を受診されますよう、お勧めします。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング検査(ふるい分け検査：病気の疑いがあるか無いかを分ける検査)ですので、受診の結果、『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。また、視力の低下などは、「分かっているから」「毎年のことだから」とそのままにするのではなく、定期的な受診の目安にさせていただければと思います。

おうちの方へ

◆独立行政法人 日本スポーツ振興センターについて

全生徒に加入していただいているこの制度は、学校管理下(登下校中・授業中・休み時間・部活動・校外学習等)における災害で、医療機関にかかった際に支払われる災害給付制度です。初診から治療までの療養に要する費用が、保険証を使用して3割負担をしていただいたとき、1,500円以上かかった場合に該当します。該当している場合は、マル福・マル古を使用せず、センターの災害給付金を優先してください。

学校管理下で発生した災害で、病院を受診する場合は早めにご連絡ください。学校から用紙を渡しますので、医療機関で記入していただき、その後学校へ提出してください。学校からセンターへ申請後、給付金が給付されます。医療費の支給は、初診から最長10年おこなわれます。災害給付を受ける権利は、給付に関する事柄が生じた日から2年間行わないときは時効によって消滅します。

その他、給付に関する取り決めがありますので、不明な点は担当：遠山(養護教諭)までご連絡をお願いします。

いよいよ体育祭！！-保健室からのお願い-

もうすぐ体育祭！皆さん全力で取り組みましょう。体育祭では、皆さんが元気に楽しく競技してほしいと思っています。そのためにも、次のようなことに気を付けましょう。



★朝ごはんをしっかりと食べる

朝食を食べないと、私たちは体温が上がらず、脳と体は寝坊した状態になります。脳と体が目覚めないと、よいパフォーマンスはできません。朝食を食べることで、体温は上昇し、体と脳はしっかりと目覚めます。力を発揮するために、日頃から、朝食を食べる習慣を付けましょう。



★手足の爪を短く切ってくる

伸びすぎた爪は、運動や作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけてしまうこともあります。手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいの長さまで切りましょう。



★準備運動を十分に行う

筋肉や腱を十分に伸ばし、体を温めておくと、捻挫や肉離れを防ぐことができます。準備運動をきちんと行い、けがを予防しましょう、そして靴ひもを結び直すのも忘れずに！

★熱中症に注意する

当日の天気はどうなるかはわかりませんが、暑くなることも予想されます。まだ暑さに慣れていないこの時期こそ注意が必要です。熱中症は、命にかかわることですので、一人ひとりが予防を意識をしましょう。熱中症を予防するためには、前日までは、①睡眠を十分にとる ②バランスのよい食事
で栄養をとる ことです。当日は、①こまめに水分補給をする ②帽子をかぶる ③体調が悪いときは無理をしない ことです。少しでも体調が悪いと感じたときは、無理せず声をかけてくださいね。



のどの渇きを感じてからでは遅い！
のどが渇く前に水分補給を！

