

保健だより

湯本一中 保健室
平成30年5月23日
No.2



季節は夏に向かい暖かい日が増えてきましたね。

学校行事も、各クラス真剣に取り組んだ体育祭が終わり、今週は中間テスト。そして、運動部の皆さんは中体連大会が始まります。行事が続くと、疲労のせいか体調を崩し、保健室にやってくる生徒も見られますが、そんなときこそ睡眠時間や食事の内容など、体調管理にはいつも以上に気を配りましょう。

5月の保健目標

病気を治そう

☆健康診断について☆

4月、5月と健康診断が続いています。

〈終了した検査〉

- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| 身体測定 | } | 全員に結果をお知らせします |
| 視力検査 | | |
| 聴力検査 | } | 「異常の疑い」がある生徒に、結果をお知らせします |
| 内科検診 | | |
| 結核検診 | | |
| 四肢・運動器検診 | | |
| 眼科検診 | | |
| 耳鼻科検診 | } | 検査機関で検査中 |
| 尿検査 | | |
| 心電図検査 | | |

〈今後、実施する検査〉

- 5/28 歯科検診…治療の必要の有無にかかわらず、検査を受けた全員に結果を通知
5/29 尿二次検査
6/ 5 貧血検査

保護者のみなさまへ

各検査においては書類の記入・提出等、お世話になりました。検査結果につきましては、分かり次第お子さんを通じてご家庭にお知らせしているところです。

学校検診は、お子さんが健康で安全に学校生活を送る上で問題がないか、疾病や異常の有無を調べるものです。そのため検査結果は、あくまで「～の疑い」です。よって、通知がお手元に届いた場合は早めに“かかりつけの医院”等で詳しい検査や診察による確定診断を受けられることをお勧めいたします。(病気によっては早急に治療が必要なものもありますので)その結果、「問題がない」あるいは「治療が必要」の旨を受診結果の用紙に記入し学級担任へご提出ください。

災害共済給付金の手続きについて

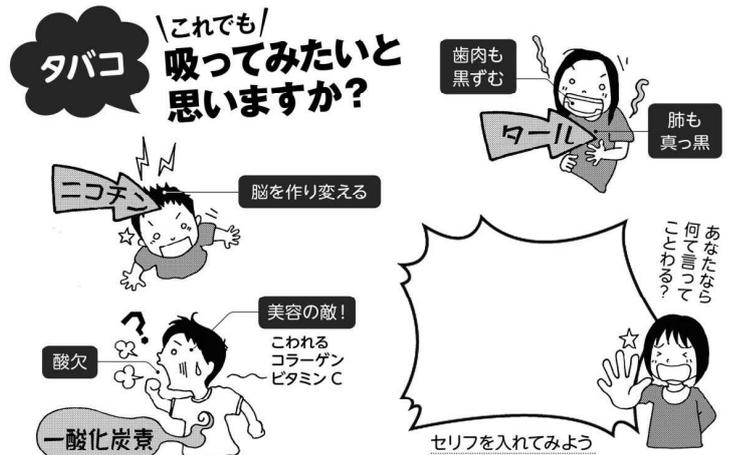
学校管理下でのけがにより、医療機関を受診した場合、全生徒が加入している「日本スポーツ振興センター災害共済」の対象となります。いわき市では中学生の医療費の窓口負担はなくなりましたが、見舞金(総医療費の1割)が支給されますので、学校生活や部活動等のけがで、受診された場合は学校の方にご連絡下さい。

給付申請を辞退される場合は、お手数ですが、学校から配付された用紙の記入欄にご記入いただき、ご提出ください。

すでに学校から「医療等の状況」用紙を受け取り、医療機関での記入が済んでいる場合は、速やかにご提出下さい。手続きをすすめます。



5月31日は世界禁煙デーです



「なんだか疲れたな～」と感じるこの季節を乗り切るために！

1. まずは、生活のペースを作ることが大切です。



睡眠時間はしっかりと

食事はきちんと

元気に運動を

2. リラックス・リフレッシュできることを、してみましょう。

心と体が疲れたら 早めの休息を



★清潔検査★

湯本一中では、保健委員会の活動として、毎週木曜日の朝に清潔検査を行っています。

結果は、委員長が昼の放送で発表していますが、残念ながら全員が○になった日はまだありません。

清潔習慣を身につけることは、毎日健康に過ごすことにもつながります。

ぜひパーフェクトを目指してがんばりましょう！

<項目>

- ①ハンカチを持っているか
- ②ちりがみを持っているか
- ③つめが伸びていないか
- ④朝、歯をみがいてきたか
- ⑤朝食を食べてきたか