

ほけんだより 4月

松茂中学校 保健室

健康診断
始まるよ♪



入学・進級おめでとうございます。みなさんが心も体も元気に過ごせるように、保健室よりサポートしていきます。怪我はもちろん、何か困ったことがあったら、頼ってくださいね。今年1年間、よろしくお願いいたします。

日にち	検診内容	学校医など
4月15日(火)	身体測定(身長・体重・視力・聴力) ※聴力検査は1年・3年対象	
4月22日(火)～25日(金)	色覚検査(1年希望者)	
5月2日(金)	心電図検査(1年)	板野郡医師会
5月21日(水)	耳鼻科健診(1年)	谷口 雅彦 先生
5月27日(火)	眼科健診(2年)	鎌田 泰夫 先生
5月29日(木)	尿検査	ビザン臨床検査センター
5月29日(木)	歯科健診(2年)	岸野 浩章 先生
5月30日(金)	内科健診(1年)	中西 昭憲 先生
6月3日(火)	内科健診(3年)	芳川 靖弘 先生
6月4日(水)	歯科健診(3年)	高瀬 維彦 先生
6月11日(水)	内科健診(2年)	浦田 隆弘 先生
6月12日(木)	歯科検診(1年)	岸野 浩章 先生

健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けていると「めんどうくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



保護者のみなさまへ（お知らせ）

「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」について

学校の管理下（部活動や登下校を含む）で、けが等が発生し、医療機関で治療を受けた場合、治療が終了するまでの総医療点数が500点（＝保険診療1500円）以上のときは、日本スポーツ振興センターから医療費が支給されます。給付申請手続きは学校で行いますので、該当した場合は、学校までお知らせください。

※学校管理下での怪我は、「子どもはぐくみ医療制度」の利用は控え、スポーツ振興センターを優先してください。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

保健関係文書の提出物について

年度始めは、保健関係の配布物や提出物がたくさんあります。お忙しいとは思いますが、締め切り日までに次の書類をご提出いただけますようご協力をよろしくお願いいたします。

①「緊急連絡ならびに保健調査票」（全員）

- 緊急連絡先は、早退など必要なときに連絡をすることがあります。
日中、連絡がつく番号をご記入ください。
- 裏面の「現在の健康状態」も併せて記入をお願いします。

②「結核健康診断問診票」（全員）

- 保護者印（サイン可）と問診票に記入をお願いします。

③「心電図問診票」

④色覚検査（申し込み書）

⑤スポーツ振興センター加入申込書

} 1年生のみ

提出期限

4月11日（金）

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

このコーナーでは、日々の生活の中で、思ったことや感じたことを、“ひとりごと”のようにつぶやいていきます。ぜひ読んでくださいね。

3月も保健室を利用する人がたくさんいました。その中には、“新しいクラスでうまくやっていけるかな・・・”と何人かの人たちがクラス替えの不安を口にしていました。確かに、新しいクラスで仲良くなれる人がいるかな・・・と心配になりますね。

ある卒業生は、昔から人間関係で悩んでいて、どうしたらクラスの友だちとよい関係性を築けるか考えていたそうです。“自分は物静かなタイプだった。休み時間は本を読んで一人で過ごすことも多かった。でもそれではいけないかなと思い、小学校のときは外でみんなと遊ぶようにしていた。中学校に入ってからは、積極的に周りとのコミュニケーションをとるようになった。そうしたら、なんだか友だち関係がスムーズになった。コツは、丁寧というよりは、気軽に話しかけること。”と話をしてくれました。相手は変えることはできないけど、自分を変えることはできる！そんなことを、その卒業生から学びました。みなさんも人間関係でつまずくことがきっとあるはず。でもそれでもいいと思います。つまずくことがあっても、そこから学んだことを生かして行動に移していけばいい。保健室では、その手伝いができたらいいなあと思っています。

さあ、新年度のスタートです。心も身体もしっかり整えていこう！

