

# 穴中保健だより 4月号

美馬市立穴吹中学校 保健室 令和4年4月8日(金)発行

## 入学・進級おめでとうございます！



養護教諭の<sup>はやしかなえ</sup>林加奈恵です。穴吹中学校で3年目の春を迎えました。菜の花、桜、あじさい・・・と四季折々の草花に心癒されながら、穴中生と毎日楽しく過ごしています。成長著しい中学生の時期を、心と体を鍛えながら、ともに過ごしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### 4月の保健目標「自分の体を知ろう」

## 健康診断が始まります

健康診断を行う目的は3つあります。

- ① 健康面の問題や病気がないか調べる
- ② 自分の成長について知る
- ③ 自分の体に関心をもつ

### 《お世話になる 学校医の先生方》

内科 岡 陽子 先生  
歯科 奈良井 聡 先生  
耳鼻科 酒巻 孝一郎 先生  
眼科 秦 聡 先生  
薬剤師 佐藤 文俊 先生



### 健康診断の日程(予定)

<input type="checkbox"/>	身体測定	4月10日(日)	全学年
<input type="checkbox"/>	内科健診	4月12日(火)	全学年
<input type="checkbox"/>	耳鼻科健診	4月20日(水)	1年生
<input type="checkbox"/>	眼科健診	5月18日(水)	2年生
<input type="checkbox"/>	心電図検査	6月 3日(金)	1年生
<input type="checkbox"/>	尿検査	未定	全学年
<input type="checkbox"/>	歯科健診	未定	全学年
<input type="checkbox"/>	色覚検査	未定	1年生
<input type="checkbox"/>	血液検査	未定	未定

各健康診断前に、健康診断の目的や方法など、くわしい文書を配付します。よく読んでくださいね。

医師から受診を勧められた人は「受診勧告書」を配付します。  
できるだけ早めに医療機関を受診してください。

## 健康を自己管理する生徒が育つ保健室

穴吹中学校の学校教育目標は「社会の一員として、自立して・社会に役立ち・幸せに生きるための基盤づくり」です。そのためには「心身が健康であること」が重要だと考えています。

新型コロナウイルス感染症が今もなお流行しているなか、感染予防や自己免疫力を高めるために自分でできることがたくさんあります。

### 【基本的な感染予防】

- 手洗いと手指消毒
- マスクの着用と咳エチケット
- 3密を避ける
- キープディスタンス
- 小さな声での会話
- 不要不急の外出を控える

### 【基本的生活習慣】

- 十分な睡眠時間の確保  
→ 中学生は7~8時間の睡眠が必要
- 朝食を食べる  
→ 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」
- メディアとの正しい付き合い方
- 継続した定期的な運動

## 心と体の健康の増進(ストレスに強い体づくり)

## 保護者のみなさまへ 災害共済給付について(日本スポーツ振興センター)

学校生活の中での災害により病院を受診すると、災害給付金の請求ができる保険(=災害共済給付制度)に加入していただいています。中学1年生で加入すると、中学3年生まで年間460円(令和4年4月現在)で自動更新します。請求条件は次の2つです。

- ① 授業中、休み時間、学校行事、部活動、登下校のけが 等
- ② 窓口での支払い(自己負担3割)が1,500円以上(同一のけがで数回受診した場合その合計)

もし、上記のような場面で病院を受診した場合は、学級担任や部活動の顧問、養護教諭までお知らせください。申請に必要な書類をお渡しいたします。また、令和4年3月より、給付金は現金でのお渡しから、**口座振込に変更**されています。何かご不明なことなどありましたら、お気軽にご連絡ください。

