

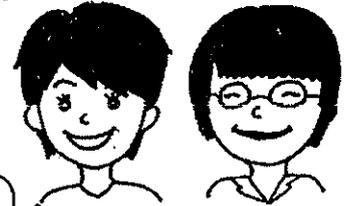
健康通信

平成30年4月 滝ノ水中学校

保健室

1年間よろしくお戻しします!!

新年度が始まり、約2週間が経ちました。新しいクラスや生活には慣れてきたでしょうか。生活に慣れて余裕が出てくるとともに、どっと疲れが出てくる頃です。基本的な生活習慣を身に付けて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



保健室の

奥村成香と水野伸子です。

元気に学校生活を送るために～基本的な生活習慣を身に付けましょう!～

① 朝は登校する1時間前に起き、朝食をとりましょう。

朝起きてから朝食までの時間が5分や10分くらいでは、食欲がわかず、朝食をとらない習慣が生活リズムを狂わせてしまいます。朝食抜きが習慣化すると、脳が必要とするエネルギーが不足し、学習にも影響が出ます。登校する1時間前には起床して、タンパク質やビタミンの豊富な朝食をとりましょう。どうしても食欲がない時は、果物や飲み物だけでも摂るようにしましょう。

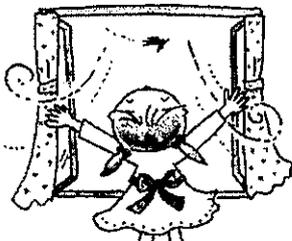


② 睡眠は7～8時間程度とりましょう。

頭痛や消化不良、脱力感といった様々な症状で保健室に来る人の多くは、睡眠不足が原因と思われます。学年が進むにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向があるようです。脳を元気に保ち、リフレッシュさせるためには睡眠をとることが一番です。帰宅後の時間を上手に使って、遅くても12時前までに就寝しましょう。できれば夜11時くらいに就寝すると、身体の回復力がかなり違います。



4月の保健行事



23日(月) 内科検診 3年1～4組・12組1・3年

*女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診。

24日(火) 内科検診 3年5～8組

26日(木) 歯科検診 2年5～8組

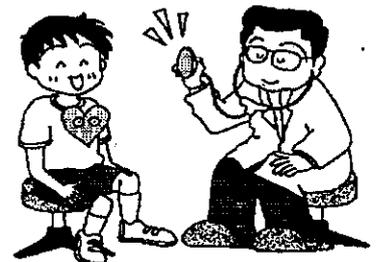
*朝食後、歯みがき。

27日(金) 尿検査1回目

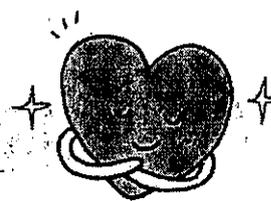
*月経中の女子は2回目5月16日に提出。

◇健康診断等でお世話になる学校医の先生方◇

- 学校医.....松川 幸平先生 (みどり松川クリニック)
- 学校眼科医.....中村 直人先生 (滝の水眼科クリニック)
- 学校歯科医.....山口 公也先生 (山口ファミリア歯科)
- 学校耳鼻科医.....小出 純一先生 (小出耳鼻咽喉科)
- 学校精神科医.....古井 景 先生 (愛知淑徳大学)
- 学校薬剤師.....花井 利記先生 (樋口薬局)



<心の相談について>



中学生になると、体も心も成長し、勉強のことや、部活やクラスの間関係、家庭のことなどで、心配ごとや、悩みごとがたくさん出てきます。

それらの悩みごとは一人で抱えこまないで、身近な大人に相談することが大切です。おうちの人、担任の先生、部活の先生、養護の先生などが思い当たると思います。

滝ノ水中学校には『トークルーム』もあります。「トークルーム」では、毎週木曜日、スクールカウンセラーの西尾先生が面談を行っています。西尾先生は、様々な相談にのってくださいます。面談の方法についてわからない場合は担任の先生や養護の先生に聞いてください。

保護者の方の面談も受けつけておりますので、ご希望の方は、担任・教頭・養護教諭等にご連絡ください。

保護者の方へ



① 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下（登下校、部活動、宿泊行事を含む）で、けが及び一部の疾病（熱中症等）で医療機関を受診した際に、災害給付金を受け取ることができます。

給付対象	治療にかかった医療点数が500点以上の場合
手続きの方法	学校で給付の手続きを行います。手続きに必要な書類をお渡ししますので、受診した際は、担任や部活動顧問までご連絡ください。
給付金の受け取り	書類を提出していただいた後、約2～3ヵ月後に給付金をお渡しします。お子様を通じて、受け取りのご連絡をお知らせします。
治療用装具	医療機関における治療で、窓口負担のあるサポーターやコルセットが必要になった場合にも、給付を受け取ることができます。

② 学校感染症について

感染症と診断された場合は、学校までご連絡ください。欠席開始日より出席停止の扱いとなります。診断書を提出していただく必要はありませんが、感染症によって、出席停止期間が決まっていますので、お守りいただくようお願いします。



インフルエンザ・百日咳・麻しん（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風しん（三日ばしか）・水痘（水ぼうそう）・結核・咽頭結膜熱（プール熱）・髄膜炎菌性髄膜炎・腸管出血性大腸菌感染症・流行性角結膜炎（はやり目）・急性出血性結膜炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）・溶連菌感染症・感染性胃腸炎（ノロウイルス等）・マイコプラズマ感染症・ヘルパンギーナ 等

③ 保健室で使用している薬品等

スプレー式消毒薬・湿布薬・虫刺され薬その他、熱中症対策に経口補水液を用意しております。体に合わない成分がある場合は、お知らせください。

