

保健室だより 5月

上中学校
梅雨時の健康号
R3.5.28 発行

暑い日の運動 水分と休憩を上手にとろう

運動を始める
30分前はコップ1杯、
運動中も30分に
1回の水分補給を。

「休みたい」と
感じ始めたら、
休憩をとろう。
事故を防いで
楽しめよう。



今年は例年より早く梅雨の時期を迎えました。気温が低くても湿度が高いと熱中症が発生します。梅雨の時期は、蒸し暑くなったり、涼しい日があったりと気候の変動が大きい季節です。特に、急に暑くなるとからだに暑さについていけず、熱中症になりやすいので注意が必要です。汗をかく習慣を身につけ、短時間の軽い運動から徐々に運動量を増やしていくなど、からだを暑さに慣らしてください。また、運動前と運動中のこまめな水分補給や適度な休憩も忘れずに行ってくださいね。

まめな水分補給や適度な休憩も忘れずに行ってくださいね。

保健室の利用について

養護教諭の山田です。みなさんが元気に学校生活を送るためのお手伝いをしています。健康について知りたい時、ケガや体調の悪い時、何か困ったことがあった時、保健室を利用してください。ただし、保健室の利用については、下記のようなルールを守ってください。

- ① 体調不良で、来室する場合は、緊急時を除いて、休み時間に職員室の先生に保健室へ行くことを連絡してから来てください。クラスメイトに次の教科の先生に連絡してもらうように頼むことも忘れずをお願いします。誰にも言わずに保健室を利用することがないようにしましょう。
- ② 休養時間は、原則1時間です。1時間休養しても改善しない場合は、保護者の方に連絡をして帰宅する方向で対応します。
- ③ 保健室は、学校で起こったケガの応急処置を行う場所です。継続的な治療はしません。ケガの状況によっては、保護者に連絡を取り、学校から病院に搬送する場合があります。家庭で起こったケガへの対応はしませんので、家で処置をしてから登校してください。
- ④ 飲み薬はおいていません。普段、使用している薬があれば各自で準備をお願いします。また、『友達の薬をもらわない!』『自分の薬を絶対に友達にあげない!!』ことを約束してください。市販されているお薬でもアレルギー症状が出る場合があります。間違えて服用すると副作用がでることもあります。絶対にやめましょう。
- ⑤ 保健室を利用する場合は、静かにしましょう。身長や体重を測ることもできますが、休養中の人がいる場合は遠慮してください。



独立行政法人日本スポーツ振興センター加入について

『独立行政法人日本スポーツ振興センター』は、学校の管理下における災害(けがなど)に対して医療費などの共済給付を行っています。今年も5月1日に全員加入してもらいました。掛け金は一人945円(うち485円は国と市で補助、460円が保護者負担)で5月分の教材費より支払わせていただきます。

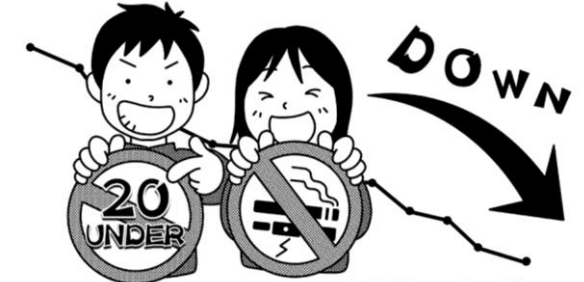
学校内・登下校中・部活や練習試合などでケガをして病院や接骨院へいった人はいませんか?まず、**担当の先生に報告し、その後山田(保健の先生)まで申請に必要な書類を取りに来て下さい。**ただし、実際に支払った保険診療費(包帯などの自己負担金は除く)が**1500円未満の場合は給付されません**のでご了承ください。なお、**申請できる有効期間は2年間**です。忘れないうちに取りに来て下さい。



月	日	曜日	保健行事
5	31	月	内科検診
6	3	木	眼科検診
	9	水	耳鼻咽喉科検診
	11	金	内科検診
	15	火	内科検診

※今のところの予定です。変更時はお知らせします。

激減 中高生の喫煙



5月31日 世界禁煙デー
Make every day World No Tobacco Day

保健室から保護者の皆様へ

先日、配りました眼科検診予診アンケート(全校生徒)と耳鼻咽喉科検診予診アンケート(1年生)にご記入いただきありがとうございます。1年生は眼科・耳鼻咽喉科とも全員に検診を実施します。眼科につきましては、2・3年生はアンケートから抽出した生徒を対象に実施します。耳鼻咽喉科については、希望者に予診アンケートを記入してもらい、必要な生徒に受診してもらう予定です。希望者の締め切りは過ぎましたが、もし、2・3年生で耳鼻咽喉科検診を是非、受診したいお子様がおられましたら、5月31日までに担任にご連絡ください。予診アンケートをお渡しします。