



ほけんだより4月

H31.4.8
門前中
NO.1

新1年生15名が加わり、いよいよ新年度がスタートしました。新しい教室で気分一新「頑張ろう」と思った人もいるでしょう。その気持ちを忘れずに過ごしてほしいと思います。1年生は慣れるまで大変ですが、みんなで協力し、楽しい学校生活が送れるようにしましょう。「自分の健康は自分で守る、自分でつくる」これが基本です。ちょっと風邪気味かな、と思ったら早く寝る。寝坊しても朝ご飯は食べる。など自分でできることはやってみましょう。毎日の生活の積み重ねが健康をつくります。

門前中学校のみんなが元気で楽しく学校生活が送れるように保健室では皆さんの心と体の健康づくりのお手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

しっかり刻もう♪朝の生活リズム♪



<保健室は……>

① けがをした時、からだの調子の悪い時……

- 学校でけがをした時、軽い手当や病院へ行くまでの応急処置をします。
- からだの調子が悪い時や気分が悪くなった時、休む事ができます。休んでもよくなる時は家庭に連絡し、早退します。
- 原則として内服薬（のみ薬）はありません。

② からだや健康について知りたい時……

- からだや健康についての質問、悩みなど受け付けます。
- からだや健康についての資料があるので利用して下さい。
- 身長、体重、視力など測定できます。先生にひとこと言ってから使して下さい。



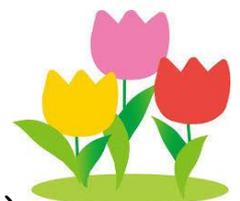
③ 話がある時……

- 悩みや不安、誰かにちょっと聴いてほしいことがある時、話にきて下さい。少し話をするだけでスッキリすることもあるかもしれません。うれしい話、楽しい話もどんどん聴かせて下さい。

<保健室を利用する時は……>

- 保健室に来るときは必ず先生に言ってから来ましょう。人に頼まずに自分で担当の先生に伝えて下さい。
- 保健室に入るときもきちんとあいさつをしましょう。
- 休んでいる人がいる場合は静かにしましょう。

*先生が不在の時は、かぎがかかっています。そういうときに具合が悪くなったり、職員室へ行きましょう。

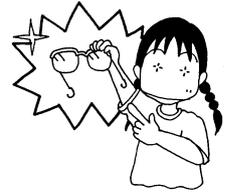
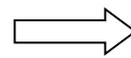


★ 4月9日（火）★ 身体測定・視力検査・聴力検査

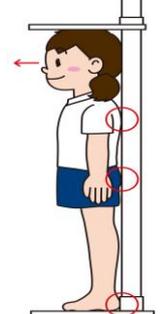
・体操服で行います。

・めがねを持っている人はめがねを忘れないようにして下さい。

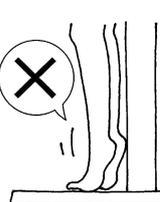
・コンタクトの人はそのまま測定します。係りの先生に「コンタクトです」と、はっきり伝えてください。



<身長>



背中
おしり
かかとを
柱に
くっつける



背伸びをしたり
膝をまげない

<聴力>

ピーという
音がしたら
ボタンをおす



<視力>



大きな声ではっきり上下右左を
言う

<これからの予定>

4月25日(木) 歯科検診 (全学年)
13:45~
4月25日(木) 検尿提出 (全学年)

<保護者の方へ.....>



1 健康診断の結果について

身体測定、視力検査、聴力検査の結果は健康手帳「My Health (マイヘルス)」でお知らせします。
なお、気になる点が見つかった時は、そのつど別紙で連絡いたしますので、なるべく早く専門医で診察を受けるようお願いいたします。(その結果はまた学校の方へお知らせ下さい。)

2 学校伝染病について

次の病気は「学校伝染病」といって、かかると出席停止(欠席扱いにはなりません)になります。
医師から診断されたら、すぐ学校に連絡し、許可があるまで家庭で安静にしてください。

インフルエンザ、百日ぜき、麻しん(はしか)、水ぼうそう(水痘)、風疹、
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、はやり目、いん頭結膜熱(プール熱)、結核
腸管出血性大腸菌感染症(O-157)

3 日本スポーツ振興センターの加入について

学校管理下(通学途中、体育の時間、休憩時間、etc)でけがをした時に医療費が給付されるシステムで、全員加入となります。学校給食によるじんましん、遠足などが原因のけがなども含まれます。

- ・ 3割保険で窓口支払い1,500円以上(全額医療費が5,000円以上)のものが対象です。
- ・ 給付金額は、全額医療費の4割
- ・ 掛金460円を教材費より支出させていただきます。

・ 医療費(窓口支払い)が1500円未満の場合や学校でのけが以外の場合は「輪島市こどもの医療費助成事業」のため、窓口負担なしになります。

学校でのけがでスポーツ振興センターの給付を受ける場合は、窓口で支払いをお願いします。