



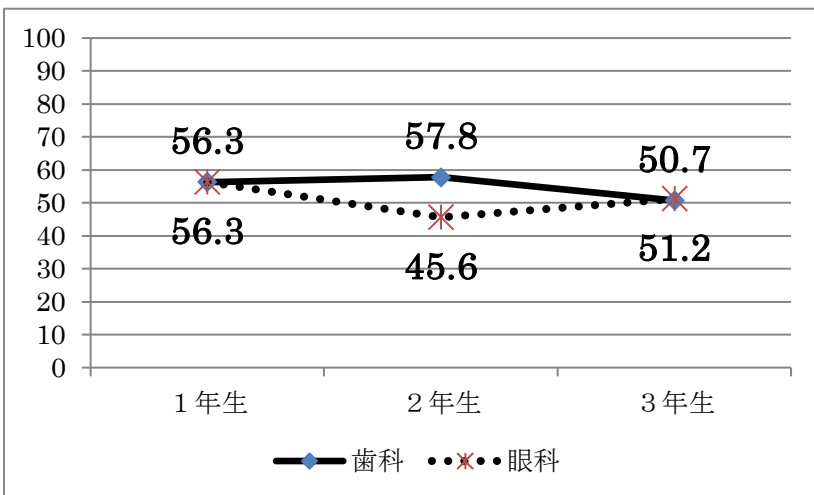
3S完歩率94.1%!



完歩率も天候も、記録にも記憶にも残る3Sとなりましたね。水分補給、帽子、日焼け止め対策等、セルフコントロールもばっちりでした。帽子を忘れてきた人は20人程度でした。3S後に病院で受診した生徒は11人と昨年度より20人も減りました。日焼けで受診した生徒は、今年も一人もいませんでした。これもセルフコントロールがばっちりだったからですね。

また、今年はテーピングも大盛況だったようで、各関門でテーピングをしてもらったことも大きかったですね。救護担当保護者の方々、本当にありがとうございました。

歯・眼受診率55.4%



3Sの完歩率ぐらゐの受診率があるといいなと思ひます。5月に受診勧告書を渡して5ヶ月以上経過しますがまだ半数近い生徒が受診してない状況です。10月中に再度受診勧告書を配布します。近隣の歯医者も紹介しましたね。家が遠いというのは理由にはなりません。まずは今あるむし歯を治療してください。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思ふかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



インフルエンザ予防接種の時期です！

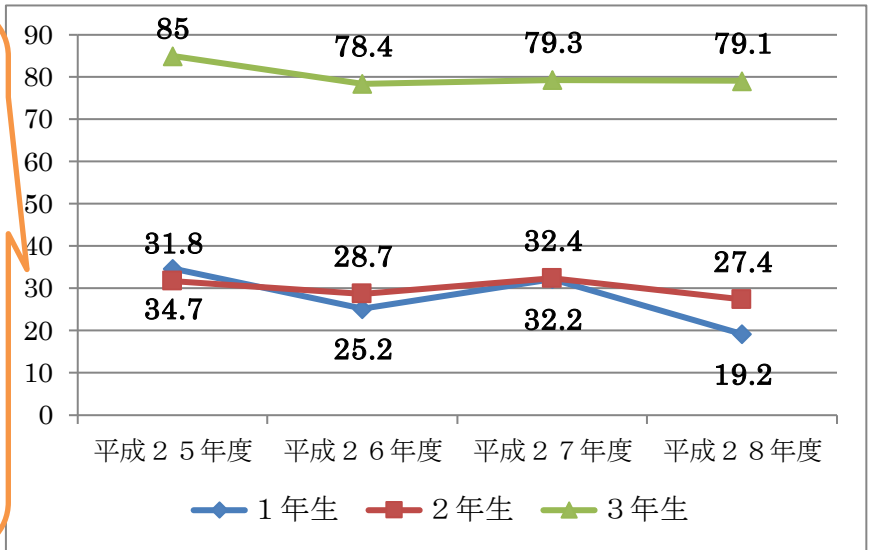
昨年度は11月15日にインフルエンザが発生しました。いつもより早かったです。高校生は1回接種でいいので11月初旬に接種することを勧めます。

予防接種

いつ受けますか？



1, 2年生の接種率が低い状況です。学校は集団生活の場です、一人一人がインフルエンザ予防を心がけて欲しいと思います。
接種は11月中旬までに！！



予防接種した人は、教室に掲示してある「予防接種表」に接種日を記入して下さい。

スポーツ振興センター申請について



医療費助成制度を利用した場合も保健室まで連絡をお願いします。

学校で怪我した時は・・・

窓口の総支払い金額が1,500円以上の時は「スポーツ振興センター」災害共済給付制度（総医療費の4割が給付されます。）を利用して下さい。書類の手続等がありますが、各市町の医療費助成制度よりもこちらの制度を優先されるようにお願いします。

新人戦が近いこの時期は怪我も多くなってきました。怪我をして受診した場合は速やかに書類を保健室に取りに来て下さい。

医療費

同一の負傷又は疾病に係る医療費の月分ごとに、翌月10日の翌日(11日)から起算して2年の間に請求を行わないときは、時効となります。

(例) 平成29年9月～10月に受診した場合は、9月分は平成31年10月10日、10月分は平成31年11月10日までに請求が行われなければ、時効となります。

