

# ほけんだより 4月

2018. 4  
東和中学校 保健室

## 保健目標

# 自分の健康状態を知ろう

## 新生活のスタート… 「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

入学・進級、おめでとうございます。新年度がスタートし、みなさんは新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることと思います。生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて思わぬケガや病気、体調不良につながってしまうこともあります。



それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか？ 睡眠は普段より多めにとるくらいでよいでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。

無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

## 今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 山下 先生
- 歯科医 村田 先生
- 耳鼻科医 永田 先生
- 眼科医 堀内 先生
- 薬剤師 北出 先生

先生方にお会いしたら  
気持ちのいい  
あいさつを



保健室の  
奥本美穂子  
です。

からだや健康についての情報を、このお便りでお伝えしていきます。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。

## 保健行事予定

- 4月10日(火) 身体計測(身長体重)・視力検査(全学年)  
聴力検査(1・3年)
- 4月11日(水) 内科検診①(1年)
- 4月17日(火) 心臓検診(1年・継続)
- 4月18日(水) 内科検診②(3年)
- 5月9日(水) 内科検診③(2年)
- 5月10日(木) 眼科検診(1年)
- 5月22日(火) 尿検査(全学年)
- 5月22日(火) 歯科検診①(1年、2年1組)
- 5月29日(火) 歯科検診②(2年2, 3組、3年)
- 6月12日(火) 尿検査2次(対象者)
- 6月12日(火) 耳鼻科検診①(1年1, 2組)
- 6月15日(金) 耳鼻科検診②(1年3, 4組)

## 保護者のみなさまへ

# 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### ▲給付対象となる「学校の管理下」の範囲

各教科授業、部活動、学校行事、休み時間、登下校中など

### ▲給付対象となる「災害」の範囲

負傷(捻挫、骨折など)、疾病(食中毒、熱中症など)、障害(負傷・疾病で後遺症が残った場合)、死亡

負傷・疾病では医療費総額が5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。なお、申請には受診した医療機関での証明が必要になります。より詳しい内容、ご不明な点につきましては学校(保健室)までお問い合わせください。

