

# ほけんだより 5月



鳥越中学校保健室

2023. 4. 25

4月は入学式から始まり、修学旅行、金沢研修、遠足、BBQ など様々な行事があり、あっという間に日々が過ぎていきましたね。少し疲れたところでゴールデンウィークが始まります。好きなことをして、家族とゆっくり過ごし、十分リフレッシュしてくださいね♪

5月から健康診断がスタートするため保健的行事がもりだくさん！これを機会に自分の健康を振り返り、身体を大切にしたいと思います。

新生活の疲れ



## お家の方へ

本日お配りした保健調査票の記入をお願いします。この保健調査票は3年間使用します。

提出締め切り  
5月2日(火)

### 尿検査

5月9日(火)  
5月10日(水) 予備日  
朝一の尿をとる



### 耳鼻科検診

5月17日(水)  
耳掃除をしておこう



### 心電図検査 (1年生のみ)

5月19日(金)  
痛くないから安心してね



### 内科検診

5月24日(水)  
前日はお風呂に入る

お医者さんには必ずあいさつをしましょう。お医者さんは小さな音や些細な変化を診てくれています。診察を受けるときも、待っているときも、不要な会話は控え静かに整列しててください。

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、  
ゲーム機やスマホを  
使っていませんか？



食後に歯みがきは  
していますか？



イヤホンなどで  
長時間、音楽を  
聞いていませんか？

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



### 領収証を忘れずに！

申請の際には必ず領収証が必要になります。  
病院でもらった領収証は処分せずに医師に書いてもらった書類と共に学校に提出してください。



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。



## 新型コロナウイルス感染症「2類」から「5類」へ！

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5月8日からインフルエンザと同じ「5類」に引き下げとなります。（「1類」が最も危険度が高い）5類になることで、マスクの着用や感染者の把握の強制度が低くなります。様々な規制も緩和され、徐々に3年前の生活に戻っていくことでしょう。

まだ新型コロナウイルスが完全に消えたわけではありませんが、私達もコロナウイルスと上手につき合っていく方法が身に付いてきたと思います。どんな感染症に対しても同じですが、手洗いをし、正しい生活リズムで免疫力を高めることが感染症を防ぐ一番の方法です。それはこれからも続けていきましょう！



### 5月保健目標「正しい生活リズムをつくろう」

今年度の保健委員会の最初の企画、「生活リズムクイズラリー」を行います！

期間：5月15日（月）～19日（金）

全校のみなさんが正しい生活リズムを身につけ、健康になってほしいと思い企画しました。また、保健委員もこのクイズを作ることで生活リズムのプロフェッショナルを目指します🌟

ぜひ、みなさん参加してくださいね♪

### 健康の秘訣

### 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

### 1日の始まりに！ 健康チェック

1日を健康に過ごすために朝、体調などをチェックしてみましょう。



- 朝ごはんを食べることができましたか（食欲はありましたか）？
- 頭が痛い、おなかが痛いなどの不調はありませんか？
- 熱は高くないですか？
- おなかはこわしていませんか？
- のどの痛みやせき、くしゃみなどはありますか？
- からだはだるくないですか？