

# ほけんだより

5



2025.5.1

鳥越中学校保健室

進学・進級してからあっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境には、慣れてきましたか？5月は、天気も不安定で汗ばむような日もあれば、コートが必要な日もあり、気付かぬ間に身体に疲れが溜まってしまいます。そろそろ慣れてきて、体調を崩す心配もありますので十分に気を付けて！体も心もなんだかおかしいな…と思ったら無理をせずに休けいしましょう。何か不安なことがある人は、いつでも保健室を利用して下さいね。悩みは一緒に解決していきましょう！

ゴールデンウィークはどこかに出かけたり、お家でリラックスしたりして、家族とたくさん話をしてリフレッシュしてください。もちろん生活リズムはくずさないようにね！



## 慣れてきたころ 気をつけたいことは



学校の廊下を走っていませんか？

登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



ゆっくり眠っていますか？

毎日朝ごはんを食べていますか？



元気よくあいさつをしていますか？

友だちにきつい言い方をしていませんか？

## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の  
片付けをする



本を読む



ゆっくり  
お風呂に入る



## 災害共済給付制度についてのお知らせ



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。

## 領収証を忘れずに！

申請の際には必ず領収証が必要です。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。

白山市では、公費負担医療制度（子ども医療費助成など）と災害共済給付制度は併用することができません。もし、学校の管理下でのケガに公費負担医療制度を利用した場合、再度病院にて手続きを行っていただく場合があります。

# 健康診断はまだまだ続きます！



**尿検査**  
5月1日(木)  
5月2日(金) 予備日  
朝一の尿をとる



**心電図検査 (1年生のみ)**  
5月12日(月)  
痛くないから安心してね

## 眼科検査

5月19日(月)  
前髪は目にかかるないように



## 内科検査

5月21日(水)  
前日はお風呂に入る



## 耳鼻科検査

6月25日(火)  
日付を変更しました！  
耳掃除をしておこう



## 歯科検査

6月3日(火)  
歯ブラシを忘れずに



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見てくれています。  
診察を受けるときも、待っているときも、絶対に喋らずに静かに整列していくください。

上手に活用しよう /

確認

「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」  
おうちの人と一緒に確認しましょう

健康診断  
の結果

振り返り

自分の体の状態を知って、  
これから気をつけることや  
今まで通り続けていきたい  
ことを考えてみましょう

よろしく  
お願い  
します

各検診が  
近くなったら  
詳しいおたよりを  
出しますので  
改めて確認して  
ください。



## 健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みんながバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

●視力や聴力の正確な数値  
●病気や不調の原因

●病名  
●治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。  
不調の原因が早くわかれれば、早く治療が始まられます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

