



2022. 5. 2

鳥越中学校保健室

4月の大きなイベントである校外学習が終わりました！その名の通り、学校外ならではのことをたくさん学べたのではないかと思います。私は3年生と共に修学旅行に行きましたが、24人全員で元気いっぱい活動し無事に帰って来られたことをとても嬉しく思っています！

最初の1か月、みなさんを見てるととても頑張っているなあと思います。しかし、天気も不安定で汗ばむような日かと思いきや、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！ゴールデンウィークはお家の人とゆっくり話をしてリフレッシュしてくださいね。



### 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？



- ❁ ゆっくり眠れていますか？
- ❁ 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。



**尿検査**  
 5月10日(火)  
 5月11日(水) 予備日  
 朝一の尿をとる



**心電図検査 (1年生のみ)**  
 5月17日(火)  
 痛くないから安心してね

**眼科検診**  
 5月17日(火)  
 前髪は目にかからない  
 ように



**内科検診**  
 5月20日(金)  
 前日はお風呂に入る



**耳鼻科検診**  
 6月1日(水)  
 耳掃除をしておこう



**歯科検診**  
 6月7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てください。

上手に活用しよう！  
**健康診断**  
**結果**

**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

**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  
 気になるところがあった人は、早めに受診を

よろしくお願ひします  
 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、みなさん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
- 病名
- 病気や不調の原因
- 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ば、早く治療が始められます。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