



あなたは大丈夫？疲れがたまっていますか？



長かったゴールデンウィークも部活や練習試合で忙しかったかも知れませんね。体調はどうですか？まだまだ新学期の疲れがとれない人はいませんか？疲れがたまっている人は、無理をしないで早く寝るのが一番です！

自分の周囲の様々な変化に体がついていけず、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分が続く・・・という事があります。あなたは大丈夫ですか？ほとんどの場合、目に見えない「ストレス」が原因のようです。思い当たる時はひとりで悩まず、家族、友達、周りの人に話をきいてもらいましょう。気分転換も大事ですね。

〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所に移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



★ これからの健康診断の予定 ★

〈校医検診〉

- 5月23日（火）
13：40～ 1年
- 6月 6日（火）
13：40～ 2年
- 6月13日（火）
13：40～ 3年

★2・3年生は保健調査表を提出してください。



〈歯科検診〉

- 5月18日（木）
13：45～ 1年
- 6月15日（木）
8：45～ 3年
13：45～ 2年

★歯科保健調査表を提出してください。



〈尿検査〉

【提出日】5月12日

尿検査は学校保健法で定められた大切な検査です。忘れずに提出しましょう。提出できない人は二次検査の時に忘れずに提出してください。





<保護者の方へ>

新しい環境でなんとなく緊張していた「疲れ」がでるところです。3食きちんと食べ、夜はゆっくり休み、規則正しい生活を心がけ、親子ともどもがんばりましょう。

1 健康診断の結果について

身体測定、視力検査、聴力検査、歯科検診、校医検診、耳鼻科検診、尿検査等、健康診断の結果は健康手帳「My Health (マイヘルス)」でお知らせします。

なお、気になる点が見つかった時は、そのつど別紙で連絡いたしますので、なるべく早く専門医で診察を受けるようお願いいたします。(その結果は、また学校の方へお知らせください。)

2 出席停止について

下記の病気は、学校において予防すべき感染症(第二種)にあたり、かかると出席停止(欠席扱いにはなりません)になります。医師から診断されたら、すぐ学校に連絡し、許可があるまで家庭で安静にしてください。

インフルエンザ、百日ぜき、麻しん(はしか)、水ぼうそう(水痘)、風疹
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、いん頭結膜熱(プール熱)、結核
髄膜炎、コロナウイルス感染症

★「5月8日より、「コロナウイルス感染症」も「インフルエンザ」と同等の扱いとなりました。
出席停止期間・・・「発症翌日から5日間、かつ、症状が軽快した後1日が経過するまで」

出席停止期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
児童生徒本人の感染が判明した場合		発症日の翌日 (無症状の場合は検体採取日の翌日)				
	発症	(有症状) 発症した後5日 かつ 症状軽快後1日経過まで				
	検体採取	(無症状) 検体採取日から5日経過まで				

3 日本スポーツ振興センターの加入について

学校管理下(通学途中、体育の時間、休憩時間、etc)でけがをした時に医療費が給付されるシステムで、全員加入となります。学校給食によるじんましん、修学旅行などが原因のけがなども含まれます。

- ・ 3割保険で窓口支払い1,500円以上(全額医療費が5,000円以上)のものが対象です。
- ・ 給付金額は、全額医療費の4割です。掛金460円を教材費より支出させていただきます。

★ 下記の場合は給付金が支給されないの、ご了承ください。

- ・ 支払い額が1500円に満たない場合
- ・ 故意による悪質なけが
- ・ 登下校の場合、通常の通学路以外でのけが
- ・ 交通事故の場合
- ・ 風水害、震災等によるもの

・ 医療費(窓口支払い)が1500円未満の場合や学校でのけが以外の場合は「輪島市こどもの医療費助成事業」のため、窓口負担なしになります。

学校でのけがでスポーツ振興センターの給付を受ける場合は、窓口で支払いをお願いします。

